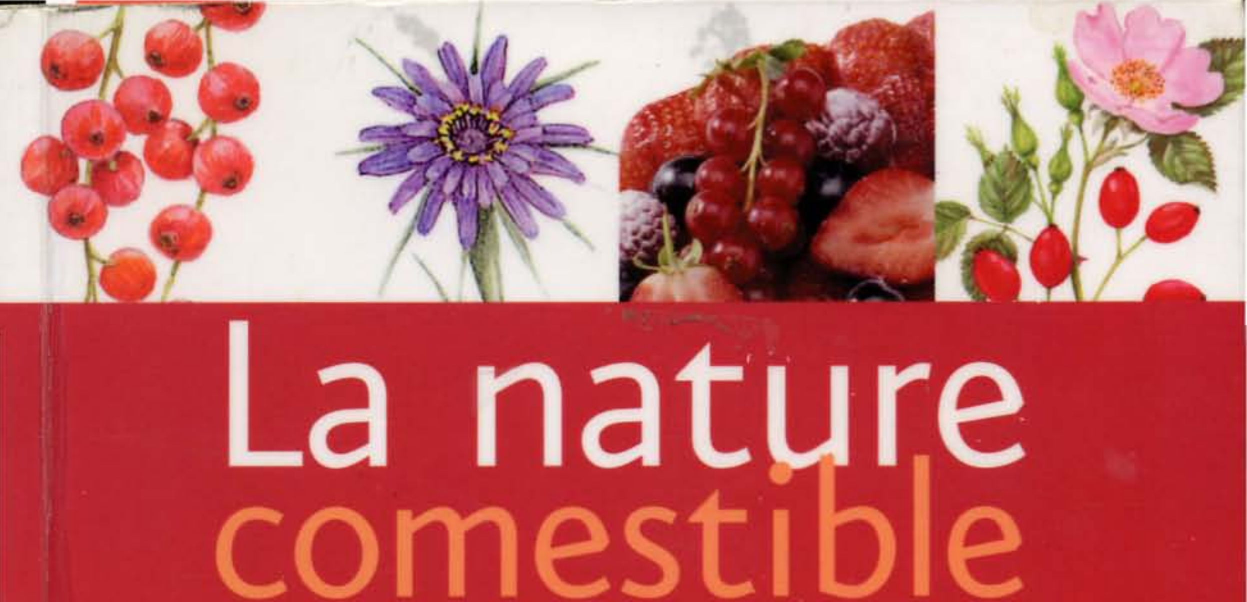


La nature comestible

FRUITS • GRAINES • FLEURS • LÉGUMES • HERBES • RACINES • ALGUES • CHAMPIGNONS

Ian Burrows

delachaux et niestlé

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Les plantes et champignons comestibles sont partout autour de nous – jardins, champs, haies, forêts et bois, ainsi que landes, montagnes et côtes. Pour nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, ces ressources abondantes, dont les vertus alimentaires et médicinales sont connues depuis des temps immémoriaux, étaient vitales.

Goûter aux aliments sauvages

Les plantes et les champignons que nos aïeux consommaient poussent toujours dans la nature, où ils attendent d'être cueillis et goûtés. Ils sont en général plus robustes et plus résistants aux maladies que leurs cousins cultivés ; ils offrent en outre davantage de saveur et sont plus fermes et plus croquants. Bien entendu, nous avons une certaine crainte, bien compréhensible, vis-à-vis d'une bonne partie de ces baies, racines, verdures et champignons sauvages : ne sont-ils pas toxiques ? Eh bien non ! La plupart sont en effet comestibles. Dans cet ouvrage, nous en donnons de nombreux exemples, avec description et illustration – et nous décrivons en outre, sans les illustrer, beaucoup de cousins germains de certains champignons comestibles. Par ailleurs, nous fournissons une description des quelques plantes et champignons non comestibles ou toxiques, et en particulier de ceux qui ressemblent aux variétés récoltées, pour vous éviter toute confusion.

Notre société moderne nous procure une autosuffisance alimentaire presque totale. Pour ceux qui veulent découvrir de nouvelles saveurs et des aliments entièrement naturels et non transformés, les plantes sauvages représentent cependant une merveilleuse aventure. En outre, leur cueillette ajoute beaucoup d'intérêt aux promenades et aux excursions dans la campagne. Quel plaisir, en effet, que de reconnaître ses premières morilles sauvages et de les déguster avec des amis, ou de récolter cinq variétés de feuilles pour préparer une salade telle qu'on en trouve dans les restaurants les plus huppés ! Vous pouvez aussi cueillir un bouquet de salicorne, qui accompagnera des fruits de mer, et de la bette maritime, pour un déjeuner très iodé. Et vous donnerez une âme à votre petit déjeuner en l'agrémentant de quelques fruits sauvages. Tout cela est gratuit, délicieux et plein d'arômes sauvages et oubliés. Vous trouverez tout vous-même, avec l'aide de ce livre.

Vous vous laisserez, j'en suis sûr, gagner par l'enthousiasme, mais n'oubliez pas que vous partagez cette ressource naturelle avec la faune sauvage et d'autres cueilleurs. Limitez donc vos récoltes à vos besoins immédiats. La règle est simple : en prendre un peu, et en laisser un peu ! Par ailleurs, si le terrain ne vous appartient pas, vous devez avoir l'accord du propriétaire et certaines espèces, menacées, sont interdites à la cueillette. Ne prélevez pas celles que vous n'arrivez pas à identifier. Nous avons essayé de faciliter cette reconnaissance, en décrivant les caractères principaux des plantes et champignons comestibles illustrés.

Si nous donnons des conseils de conservation et d'utilisation des espèces, nous ne présentons pas de recettes de cuisine. Pour tirer le meilleur parti de vos cueillettes, vous en trouverez facilement dans de nombreux ouvrages de qualité, dont certains sont cités dans la bibliographie, page 140.

Récolte et conservation

Les végétaux comestibles sont plus ou moins abondants selon la saison. Rares en fin d'hiver, les fruits, les racines et les graines abondent à l'automne. C'était autrefois une gageure que de survivre aux rigueurs de l'hiver, et nos ancêtres devaient collecter et stocker tout surplus alimentaire, en prévision des jours de disette. Le séchage, le fumage et le salage sont sans doute les méthodes de conservation connues les plus anciennes, dont l'efficacité ne s'est pas démentie. Pour que vos cueillettes ne s'abîment pas et ne soient pas gaspillées, adoptez, pour chaque type d'aliment, les meilleures méthodes de conservation. Les champignons font l'objet d'un chapitre particulier, en raison de leur spécificité.

Fruits. Le séchage empêche le développement des micro-organismes (moisissures, levures et bactéries), en les privant d'eau. Il n'est pas

recommandé pour la majorité des fruits à consistance molle, mais convient pour les plus secs, telles les baies de genièvre.

La congélation ralentit fortement la prolifération des micro-organismes. Elle est adaptée à la plupart des baies, que vous étalerez sur un plateau pour les congeler rapidement.

La stérilisation est complexe et assez difficile à réussir. Elle implique la destruction totale des micro-organismes, la fermeture hermétique des bocaux pour éviter la pénétration des bactéries et la cuisson des fruits.

La préparation des confitures et sirops impose l'ajout de sucre, pour augmenter la pression osmotique à un niveau tel que les micro-organismes ne peuvent survivre. C'est une méthode de préservation bien connue et fort efficace. Les moisissures qui se forment à la surface des confitures sont osmophiles et inoffensives. Toutefois, si elles apparaissent, enlevez-les et consommez le produit dans les jours qui suivent.

La conservation dans l'alcool est fatale aux micro-organismes ; en outre, la méthode permet d'extraire une bonne partie des arômes, pour donner une délicieuse liqueur. Les fruits perdent beaucoup de leur caractère naturel, mais ils en prennent un tout autre – qui est loin d'être désagréable !

Les vins de fruits sauvages préservent l'arôme et la saveur, en transformant en alcool les sucres naturels. Toutefois, il faut éviter que les levures, naturellement présentes dans la majorité des fruits, n'entraînent la fermentation, ce qui gâterait le breuvage. Utilisez une levure du commerce pour vin demi-sec.

Noix, noisettes et autres fruits à écale. Conservez-les dans une pièce sèche et fraîche, à l'abri des rongeurs. Si ces derniers sont trop actifs, décortiquez les fruits et congelez-les, ou réduisez-les en poudre, pour les stocker en bocaux hermétiques. Mieux vaut cependant les conserver dans leur écale.

Fleurs sauvages. Telles celles du houblon et du tilleul, elles sont faciles à faire sécher, en les étalant sur un plateau, dans une pièce chaude et aérée. Après deux ou trois semaines, mettez-les dans des sachets en papier, sans trop les compresser, dans le même type de local. Correctement séchées, elles se conservent plusieurs mois sans se détériorer.

Légumes. Meilleurs le jour de la récolte, ils se conservent néanmoins quelques jours dans une pièce fraîche ou au réfrigérateur.

Herbes. Récoltez-les lorsque leur parfum et leur teneur en huiles essentielles sont les plus forts, généralement immédiatement avant l'éclosion des fleurs. Il est préférable de les cueillir par temps sec, et de les faire sécher le même jour si vous souhaitez les conserver. Dans ce cas, placez-les dans un environnement chaud et aéré. Si elles sont humides, accélérez le processus en les disposant sur une feuille, sur un plateau, au-dessus d'un poêle ou d'une cuisinière, en veillant à ce que la chaleur ne soit pas trop intense, pour conserver les huiles volatiles. Stockez les herbes sèches en bocaux hermétiques. Les herbes fraîches aromatisent les vinaigres de vin ou de cidre, et les bonnes huiles d'olive.

Racines. Récoltées à la fin de l'automne, les racines pivotantes de raifort ou de salsifis se conservent au frais, comme les carottes, dans du sable ou de la tourbe. Les autres, comme celles du pissenlit ou de la chicorée, peuvent être séchées, réduites en poudre et stockées en bocaux hermétiques, où elles se conservent plusieurs mois. La congélation est réservée au raifort haché ou râpé.

Algues. Leur qualité varie selon la saison. Le printemps et l'été sont les meilleures périodes, mais l'hiver convient aussi, notamment dans les zones baignées par le Gulf Stream. Pour les récolter, soyez vigilant car elles poussent sur des rochers glissants. Sur certaines côtes, près de la laisse de basse mer et quand l'eau monte vite, surveillez les vagues qui déferlent, capables de vous déséquilibrer. Ne choisissez que des algues poussant dans des zones non polluées, à distance des évacuations d'eaux usées ou d'autres sources de contamination. Coupez les spécimens nettement au-dessus de l'haptère, pour permettre à la plante de se régénérer. Transportez les algues dans un sac en toile de jute ou un sac-filet, pour qu'elles s'égouttent. Placez-les ensuite dans un sac en plastique, pour les rapporter chez vous.

Lavez longuement les algues dans l'eau douce, pour éliminer les déchets. Préparez-les alors, ou faites-les sécher. La dessiccation, plus aisée chez les espèces membraneuses, peut se faire à l'extérieur sous climat doux : laissez les algues se décolorer, durant au moins une semaine, en les arrosant de temps en temps. Une fois le processus terminé, entreposez-les dans une pièce sèche et aérée, jusqu'à la consommation.

CHAPITRE 1

Fruits



En automne, dans la nature, les fruits de nombreuses plantes sauvages représentent la ressource alimentaire la plus abondante et la plus évidente. Si la saison est bonne, certaines espèces, le sureau, la ronce ou le prunier myrobolan par exemple, sont prolifiques, alors que d'autres, comme le fraisier des bois ou la myrtille, offrent une production limitée mais de qualité. Devant une telle abondance, le cueilleur a naturellement tendance à rapporter des kilos de fruits dans ses paniers. Cependant, que faire d'une grosse quantité de mûres ou d'autres baies ? Le problème n'est pas nouveau et nos ancêtres chasseurs-cueilleurs se le posaient déjà ; ils avaient élaboré divers moyens pour que leurs récoltes sauvages restent consommables durant les périodes creuses qu'étaient l'hiver et le début du printemps. Si nous n'avons plus, aujourd'hui, les mêmes impératifs, il reste très agréable de pouvoir consommer hors saison, au cœur de l'hiver, les produits à base de fruits sauvages que nous avons préparés.

Genévrier

Juniperus communis

Dimensions. Jusqu'à 7 m de haut et 4 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à février.

Habitat et biologie. Sols crayeux ou calcaires, et sur les tourbières acides peu profondes, en plaine, sur les landes et bruyères, et dans les bois de pins et de bouleaux. Largement distribué et commun localement en Europe ; en France, jusqu'à 1 800 m d'altitude.

Description. Petit arbre fréquemment réduit à un petit arbuste à port tortueux, écorce rougeâtre s'exfoliant et feuillage épineux persistant ; feuilles aciculaires rigides (8-30 mm de long), verticillées par trois et bleu-vert, à ligne blanche sur la face supérieure. Les cônes mâles et femelles apparaissent de mai à juin sur des arbres distincts. Les pseudo-baies mûrissent sur une période de deux à trois ans, passant du vert au bleu-noir.

Récolte et utilisation. Cueillez les fruits avant leur pleine maturité ; faites-les sécher avant de les placer dans des récipients hermétiques. Ils sont surtout utilisés en condiment dans les marinades, sous forme séchée pour aromatiser les viandes d'agneau, de porc ou de bœuf, ou le gibier ; on les emploie aussi en tisane, en conserve, comme substituts du café ou du poivre, ou pour assaisonner la choucroute. Ils entrent aussi dans la composition de la genévrette, boisson fermentée française, et dans celle du gin, comme agent aromatique.







Aubépine

Crataegus monogyna

Dimensions. Jusqu'à 10 m de haut et 5 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à novembre.

Habitat et biologie. Forêts, haies, broussailles, prairies sur substrat calcaire, bruyères ou espaces verts, sur tout sol, sauf très pauvre. Très répandue en Europe et en France jusqu'à 500 m d'altitude.

Description. Arbuste caduc ou arbre épineux et très ramifié, à écorce gris-brun densément craquelée ; tiges à nombreuses épines (2 cm de long) ; feuilles alternes (2-5 cm de long), une fois et demi plus longues que larges, à trois à sept lobes entiers, ou dentés à la pointe, d'une profondeur supérieure à chaque demi-limbe, de part et d'autre de la nervure médiane ; bouquets (de mai à juin) de cinq à dix fleurs régulières (jusqu'à 18 mm de diamètre), à cinq pétales blancs à rose clair ; fruits globuleux (7-14 mm de long), rouge foncé ou brillant, à noyau unique.

Récolte et utilisation. Laissez les fruits mûrir une quinzaine de jours avant de les cueillir. Ils sont assez secs et de texture cotonneuse. Peu intéressants crus, ils font cependant de bonnes gelées : faites-les cuire dans du jus de citron, filtrez le mélange obtenu, ajoutez du sucre, et faites réduire à feu doux. Au printemps, les bourgeons et les jeunes feuilles sont tendres et présentent un goût léger et délicat. Hachez-les sur des salades de pomme de terre ou de betterave rouge.





Néflier

Mespilus germanica

Dimensions. Jusqu'à 6 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. Novembre.

Habitat et biologie. Zones humides et bois clairs, sur sol fertile. Espèce originaire du sud-est de l'Europe, mais largement naturalisée dans les zones centrale et occidentale. Répandue en France dans l'Ouest et le Sud-Ouest, jusqu'à 1 000 m d'altitude.

Description. Petit arbre, ou arbuste étalé, à écorce gris-brun craquelée et houppier généralement plus large que haut ; jeunes rameaux densément couverts de poils blancs, noircissant avec l'âge ; feuilles jaune-vert foncé (5-15 cm de long), alternes, ovales et ondulées entre les nervures gaufrées ; fleurs (3-6 cm de diamètre) à cinq pétales blancs au-dessus de cinq sépales pointus et allongés ; fruits brun terne, globuleux (5-6 cm de diamètre), avec une dépression et surmontés de sépales persistants, en forme de couronne.

Récolte et utilisation. Cueillez les fruits après les premières gelées et conservez-les dans une pièce fraîche et sèche jusqu'au blettissement, qui précède le pourrissement. Ils sont alors délicieux, crus avec du sucre, cuits comme les pommes, ou en gelée. Dans leur région méditerranéenne d'origine, où le mûrissement est plus précoce, on les déguste dès la cueillette.

Sorbier des oiseleurs

Sorbus aucuparia

Dimensions. Jusqu'à 15 m de haut et 7 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Bois et espaces ouverts, sauf en terrain saturé en eau et en sol pauvre. Commun en montagne, et visible jusqu'à 1 000 m d'altitude. Répandu dans une grande partie de l'Europe, et fréquemment planté dans les rues, les parcs et les jardins.

Description. Arbre caduc originaire d'Europe, à écorce gris argenté et houppier arrondi, à branches étalées ; feuilles alternes pennées, divisées en folioles (jusqu'à 6 cm de long) groupées par paires ; fleurs (1 cm de diamètre) à cinq pétales blanc crème densément groupés en ombelle. Les fruits sont des baies arrondies (1 cm de diamètre), jaunes à la fin juillet, puis soudainement orange, et écarlates début août.

Récolte et utilisation. Cueillez les fruits en octobre, lorsqu'ils sont bien mûrs. Parfois consommés crus, ils sont acides et assez acerbes, et plutôt recommandés pour les confitures, les sirops, les vins ou les potages. Leur teneur en pectine étant faible, l'ajout de pomme dans les confitures et les gelées est bénéfique.

Alisier torminal

Sorbus torminalis

Dimensions. Jusqu'à 20 m de haut et 15 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Vieux bois de caducs et haies buissonneuses, en sol argileux mal drainé ou calcaire. Commun localement en Europe, jusqu'au nord du Danemark. Assez répandu en France jusqu'à 1 000 m d'altitude, mais plus rare dans le Sud-Ouest.

Description. Arbre caduc à écorce brun foncé à gris clair, et grand houppier étalé ; feuilles alternes vert foncé (5-10 cm de long), à trois à cinq paires de lobes dentés et pointus, la paire la plus basse étant – à la manière des feuilles d'érable – plus profonde et plus large ; bouquets lâches et ramifiés de fleurs (5-15 mm de diamètre) à cinq pétales blancs ; fruits (12-18 mm de long) – ou alises – visibles dès septembre, piriformes, bruns et tachetés de lenticelles brun-roux.

Récolte et utilisation. Les fruits sont initialement durs, amers et immangeables. Même récoltés en octobre, ils ne s'adoucissent qu'après blettissement sous abri, à la manière des nèfles. Leur saveur crue rappelle une liqueur de prune parfumée d'abricots secs et de vin de Xérès. Ils sont également appréciés cuits.



Alisier blanc

Sorbus aria

Dimensions. Jusqu'à 12 m de haut et 8 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Forêts et terrains rocailleux, en sol argileux mal drainé, crayeux peu profond ou sableux. Originaire d'Europe, cette espèce apparaît au sud et au centre, presque exclusivement en montagne. Elle est plus répandue en France à l'est, jusqu'à 1 700 m d'altitude.

Description. Petit arbre caduc – parfois à plusieurs troncs – à écorce grise et lisse, et à houppier ovoïde irrégulier, à branches étalées ; feuilles ovales alternes (5-12 cm de long), irrégulièrement dentées, vert vif à revers vert clair, donnant à l'arbre une teinte pâle typique au printemps ; bouquets ramifiés de fleurs blanches (10-15 mm de diamètre) à cinq pétales ; fruit ovale écarlate (8-15 mm de long), à nombreuses petites lenticelles.

Récolte et utilisation. Les fruits, d'abord amers, développent après blettissement une saveur similaire – mais moins puissante – à celle des alises de l'alisier torminal. Consommez-les crus ou cuits, ou moulez-les en une poudre grossière, pour les mélanger à des céréales de petit déjeuner, ou à des préparations pour la fabrication de gâteaux ou de pain.





Merisier

Prunus avium

Dimensions. Jusqu'à 18 m de haut et 7 m d'étalement.

Disponibilité. Juillet.

Habitat et biologie. Haies d'arbres et bois de caducs, en sol fertile. Commun en Europe, notamment dans les parcs et les jardins.

Description. Grand arbre caduc à tronc bien développé et écorce brun-rouge brillante se détachant en bandes horizontales ; port d'abord conique, puis à large houppier voûté, à branches retombant parfois au sol ; feuilles alternes (8-15 cm de long), ovales et pointues, à bord serrulé ; bouquets de deux à six fleurs de 3 cm de diamètre – précédant la frondaison à la mi-avril – à cinq pétales blancs ; fruits (jusqu'à 2 cm de diamètre) d'abord jaunâtres, puis rouge vif et enfin rouge noirâtre.

Récolte et utilisation. Douces ou amères, les cerises, consommables crues, sont surtout appréciées en compote, pour garnir les tartes.

Espèces similaires. Le merisier à grappes (*P. padus*) est un arbre de taille plus réduite, prospérant en sol alcalin. Commun en Europe septentrionale, il porte de petits fruits noirs plus amers, parfois cuits avec du sucre et utilisés pour garnir les tartes.

Viorne obier

Viburnum opulus

Dimensions. 2-4 m de haut et 1-2 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Haies, broussailles et bois, en sol fertile crayeux. Commune en Europe, et notamment en France, dans la plupart des régions.

Description. Grand arbuste caduc, à rameaux tortueux et feuilles ovales à cordiformes (3-12 cm de long), opposées et entaillées de cinq lobes (au maximum) irrégulièrement dentés ; bouquets – en « boule de neige » – de fleurs régulières. Les stériles, en périphérie, sont de grande taille et spectaculaires ; les fertiles, au centre, sont plus petites (4-8 mm de diamètre) ; cinq pétales blancs. Les fruits sont des baies rouges globulaires (6-9 mm de diamètre), persistant fréquemment sur les tiges après la chute des feuilles.

Récolte et utilisation. Les fruits sont consommables crus, mais meilleurs cuisinés avec du sucre, en confiture ou en gelée. En Scandinavie, ils sont mélangés à du miel et de la farine pour confectionner une pâte qui accompagne les viandes rouges.



Épine noire

Prunus spinosa

Dimensions. Jusqu'à 4 m de haut et d'étalement.

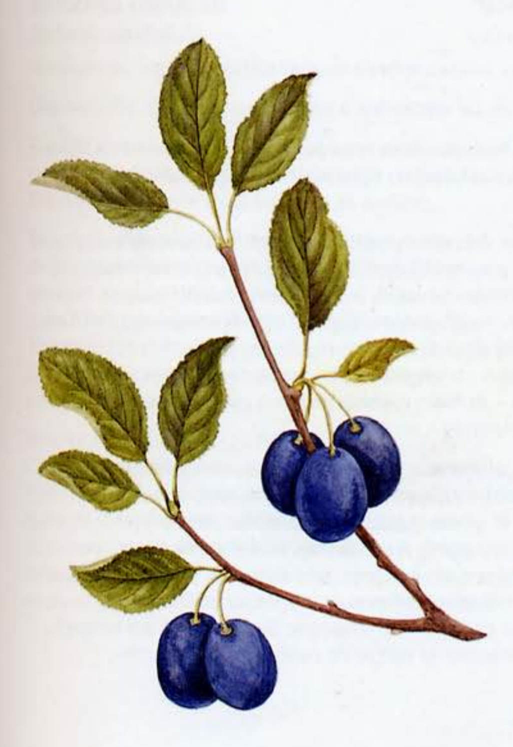
Disponibilité. D'octobre à novembre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres et bosquets (où l'espèce se répand par drageonnement), en tout sol, sauf tourbeux acide. Commune en France, et en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Arbuste caduc fortement rameux, à branches rigides et rameaux épineux ; feuilles alternes ovales (jusqu'à 4 cm de long), à bord denté ; fleurs – précédant la frondaison – régulières, généralement solitaires et à cinq pétales ; fruits – ou prunelles – globuleux (jusqu'à 15 mm de diamètre), bleu-noir ou pruineux, à duvet grisâtre cireux de levure naturelle, chair verdâtre et astringente, et noyau unique.

Récolte et utilisation. Cueillez les fruits après les premières gelées. Amers, ils nécessitent l'emploi de grosses quantités de sucre pour la fabrication de confiture. Ils sont surtout réputés pour la production de vins ou de liqueur de prunelle.





Mirabellier

Prunus domestica subsp. *institia*

Dimensions. Jusqu'à 7 m de haut et 4 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres et bosquets de bord de routes, généralement près de vergers ou de jardins, en tout sol, sauf très pauvre. Commun en Europe centrale et méridionale, cette espèce est issue de l'hybridation naturelle du prunellier et du prunier myrobolan.

Description. Petit arbre caduc – à houppier étalé lorsqu'il n'est pas taillé – généralement utilisé en cépée, dans les haies libres ; feuilles ovales alternes (3-8 cm de long), dentées et vert terne ; bouquets de deux ou trois fleurs – apparaissant avec les feuilles – régulières, à cinq pétales blancs ; fruits bleu noirâtre ovales (jusqu'à 2,5 cm de diamètre), à noyau unique, et duvet grisâtre et cireux de levure naturelle.

Récolte et utilisation. Les fruits sont généralement assez sucrés pour être consommés crus ; ils sont, de plus, recommandés pour fabriquer confitures, gelées, vins ou liqueurs.

Prunier myrobolan

Prunus cerasifera

Dimensions. Jusqu'à 8 m de haut et 4 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à août.

Habitat et biologie. Haies d'arbres et bosquets de bord de routes, en tout sol, sauf pauvre. Espèce originaire de la péninsule des Balkans, commune et naturalisée en Europe centrale et méridionale. Elle est traditionnellement utilisée en haie, où elle se répand latéralement par drageonnement.

Description. Arbre caduc – à port déployé et houppier étalé lorsqu'il n'est pas taillé – généralement utilisé en cépée, dans les haies libres ; feuilles alternes ovales (4-7 cm de long), pointues aux deux extrémités et à bord finement denté ; fleurs – éclosant avant la frondaison – régulières, à cinq pétales blancs ; bouquets contenant jusqu'à cinq fruits globulaires (jusqu'à 3 cm de long) à noyau unique, d'abord verts, puis jaunes, rouges ou noirâtres à maturité. Cette espèce – généralement le premier *Prunus* à fleurir – se distingue du prunellier par sa floraison, qui apparaît un mois plus tôt.

Récolte et utilisation. Les fruits, généralement assez doux crus, sont parfois légèrement secs et peu savoureux. Ils donnent d'excellentes confitures et gelées. Leur forte teneur en pectine est modérée par l'emploi de pectinase pour la fabrication de vins.





Sureau noir

Sambucus nigra

Dimensions. Jusqu'à 6 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Bois, broussailles, haies d'arbres et friches, en tout sol, sauf pauvre. Commun en Europe et dans toute la France.

Description. Arbuste ou petit arbre caduc buissonnant, à branches arquées et écorce liégeuse épaisse brun-gris ; feuilles opposées pennées, à trois à neuf folioles ovales (4-12 cm de long), à dents aiguës ; grands corymbes (10-25 cm de diamètre) de petites fleurs régulières, parfumées et à cinq pétales blancs ; bouquets denses – suspendus à des tiges rougeâtres – de baies globuleuses (6-8 mm de diamètre), noires et charnues à maturité.

Récolte et utilisation. Même s'ils sont consommables crus, les fruits sont meilleurs cuisinés ; ils donnent de bonnes confitures et gelées (notamment avec des pommes ou des mûres sauvages), d'excellents vins corsés ou des sirops forts, produits après mélange avec du sucre, puis décantation du liquide obtenu. Les fleurs fraîches sont utilisées pour produire un cordial, un champagne de sureau ou des beignets, ou pour rehausser la saveur de confitures de groseilles.

Épine-vinette

Berberis vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 2,5 m de haut et 2 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à septembre.

Habitat et biologie. Haies, zones forestières défrichées, bord de routes, sur la plupart des sols. Cette espèce est généralement répandue en Europe et en France, mais rare en Méditerranée.



Description. Petit arbuste caduc, à rameaux jaunâtres rayés, et à épines aiguës disposées par trois ; groupes de feuilles ovales (4 cm de long), à bord épineux ; grappes (jusqu'à 6 cm de long) de petites fleurs jaunes ; fruits rouge vif ellipsoïdes (10-12 mm de long), contenant de nombreuses petites graines.

Récolte et utilisation. Les fruits, consommables crus, sont riches en vitamine C. De saveur citronnée acide agréable, ils ont des vertus laxatives à forte dose. Utilisés pour faire d'excellentes confitures et gelées, ils sont aussi pressés, pour faire un bon substitut au jus de citron. Les jeunes feuilles et les bourgeons printaniers, eux aussi riches en vitamine C, aromatisent les salades.

Espèces similaires. Le genre comporte de nombreux représentants. Similaires à *B. vulgaris*, ces derniers diffèrent par la taille, la forme et la couleur des fruits, qui sont tous comestibles, parfois secs et amers, ou doux et juteux.

Mahonia commun

Mahonia aquifolium

Dimensions. Jusqu'à 3 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Haies et bois, en tout sol, sauf très pauvre. Espèce rare à l'état sauvage en Europe, fréquente en France dans les parcs et jardins.



Description. Petit arbuste persistant, souvent doté de plusieurs troncs et à houppier étalé rappelant un bouquet de palmiers ; feuilles pennées disposées en spirale et à bord épineux aigu ; bouquets (jusqu'à 12 cm de long) de petites fleurs jaunes retombantes ; fruits bleu pruiné (jusqu'à 15 mm de diamètre), contenant de nombreuses petites graines.

Récolte et utilisation. Les fruits, riches en vitamine C et consommables crus, sont acides. Ils agrémentent les céréales de petit déjeuner, mais en petite quantité, en raison des vertus laxatives des graines. Ils donnent aussi d'excellentes confitures et gelées. Laissés sur la plante, ils perdent fortement de leur acidité, en particulier s'ils sont exposés aux premières gelées.



Figue des hottentots

Carpobrotus edulis

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et 3 m d'étalement.

Disponibilité. De Juin à septembre.

Habitat et biologie. Rochers, falaises, parois et dunes de sable côtières, en sol bien drainé. Cette espèce, originaire de la province du Cap, en Afrique du Sud, est répandue sur les côtes d'Europe occidentale.

Description. Plante naturalisée en Europe, à tige ligneuse couchée portant des feuilles succulentes (4-10 cm de long), effilées à la pointe et triangulaires en section transversale ; à l'apex des tiges, fleurs (jusqu'à 10 cm de diamètre) à nombreux pétales linéaires, jaunes ou pourpres ; petits fruits coniques.

Récolte et utilisation. Les fruits, juteux, sont parfois consommés crus ; ils sont, hélas, généralement assez aigres. Si la récolte est suffisante, faites-les cuire dans du sucre pour leur saveur intense de prune.

Rosier des chiens

Rosa canina

Dimensions. Jusqu'à 5 m de haut et 3 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Haies, lisières de bois et broussailles, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf dans l'extrême nord.

Description. Arbuste caduc, à rameaux verts, dressés ou retombants, recouverts d'épines vigoureuses et crochues ; feuilles pennées, divisées en cinq à sept folioles ; fleurs (3-5 cm de diamètre) solitaires ou en petit groupe, à cinq pétales roses ou blanchâtres ; fruits – ou cynorhodons – ovales rouge vif (1-2 cm de long), contenant de nombreuses graines.



Récolte et utilisation. Les cynorhodons sont comestibles et riches en vitamine C. Ils sont, cependant, difficiles à manger, en raison de la fine épaisseur de chair entourant les graines. Ces dernières sont, de plus, recouvertes de poils fins qui, ingérés en quantité, irritent les parois de l'estomac. Récoltez les fruits après les premières gelées automnales, quand ils sont plus doux et plus tendres, pour fabriquer de bons potages, des vins ou des sirops. Les pétales, qui agrémentent les salades, font des confitures douces, des loukoums ou des gelées parfumées.

Espèces similaires. Les cynorhodons et les pétales de *R. rugosa* (naturalisé en Europe) sont utilisés comme ceux de l'églantier sauvage. Les fruits (3 cm de diamètre) de ce rosier tolérant le sel ont une chair plus épaisse et plus douce que celle des autres espèces. Mûrissant en été, ils sont consommables avant les gelées.



Pommier sauvage

Malus sylvestris

Dimensions. Jusqu'à 10 m de haut et 8 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Vieux bois et haies d'arbres, en sol crayeux. Répandu en Europe, et notamment en France.

Description. Petit arbre caduc à port étalé, houppier dense et grands rameaux tortueux ; écorce brun foncé craquelée et fendue ; tiges épineuses chez les vrais spécimens sauvages ; feuilles alternes ovales (3-7 cm de long), à bord serrulé ; bouquets de fleurs (3-4 cm de diamètre) à cinq pétales blancs. Les fruits (2,5-3 cm) sont des pommes arrondies jaune-vert, dures et aigres.

Récolte et utilisation. Les pommes sauvages, peu savoureuses, donnent une excellente gelée, un vin modérément sucré et un cidre corsé (si vous disposez d'une presse). En France, elles servent de substitut de jus de citron.

Ronce bleuâtre

Rubus caesius

Dimensions. Jusqu'à 80 cm de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres et broussailles, en sol calcaire. Répandue en Europe centrale et méridionale, cette ronce est commune en France, sauf en Corse.

Description. Petite plante vivace à tiges retombantes armées de rares épines dispersées ; feuilles à trois folioles doublement dentées, la centrale étant parfois trilobée, et les latérales bilobées ; bouquets de deux à cinq fleurs (20-25 mm de diamètre), à cinq pétales blancs ; fruits d'assez grande taille (jusqu'à 1,5 cm de diamètre) et d'aspect parfois irrégulier, composés d'un moins grand nombre de drupes que chez la ronce. Ces dernières, qui contiennent chacune une graine, sont recouvertes d'un duvet cireux de levure naturelle, qui leur donne un aspect bleuté.

Récolte et utilisation. Fruits consommables crus, plus juteux et parfumés que les mûres sauvages. Moins abondants que ces dernières, ils peuvent, si la récolte est suffisante, être utilisés aux mêmes fins.



Ronce commune

Rubus fruticosus

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 2 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, bois, bruyères et broussailles, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, et notamment en France.

Description. Arbuste caduc drageonnant grâce à des bourgeons adventifs sur les racines ; tiges généralement fortement tortueuses et épineuses, fréquemment arquées et enracinées lorsqu'elles touchent le sol ; feuilles pennées, à cinq à sept folioles dentées ; sur les tiges de deux ans, bouquets terminaux ou latéraux de fleurs (1,5-2 cm de diamètre) à cinq pétales blancs ou roses ; fruits d'abords verts, puis rouges et enfin noirs, constitués de nombreuses petites drupes charnues à graine unique.

Récolte et utilisation. La mûre sauvage est probablement le fruit sauvage le plus récolté. La baie située au sommet du bouquet, qui mûrit la première, est la meilleure crue. Les autres sont matures plus tardivement, et entrent dans la composition des tartes, des gelées ou confitures ; elles donnent aussi d'excellents sirops, vins et vinaigres. Le reste de la récolte est généralement assez sec et riche en graines ; il est cuisiné avec d'autres fruits, par exemple des pommes.





Ronce des tourbières

Rubus chamaemorus

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Sols tourbeux et, dans les landes, en terrain acide. Cette espèce, très commune en Scandinavie, est rare en France.

Description. Petite plante vivace à rhizome rampant et tiges annuelles inermes ; feuilles crénelées à cinq folioles arrondies dentées ; à l'apex des tiges, fleurs mâles et femelles portées par des pieds distincts ; cinq pétales blancs ; fruits d'assez grande taille, à plusieurs drupes orange contenant chacune une graine.

Récolte et utilisation. Les mûres, très savoureuses, sont appréciées crues, seules ou avec des céréales de petit déjeuner. Si la récolte est suffisante, elles donnent de bonnes confitures et d'excellentes compotes à tartes.

Framboisier

Rubus idaeus

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Bois, broussailles et landes, en sol acide à neutre. Commune en Europe (uniquement sur les massifs dans le Sud), et notamment en France, sauf dans le Midi.

Description. Petit arbuste caduc, à branches ligneuses érigées bisannuelles, produites par drageonnement à partir des racines et armées de nombreuses épines pointues ; feuilles pennées, à cinq à sept folioles à bord serrulé ; bouquets terminaux ou latéraux portant jusqu'à dix fleurs (jusqu'à 1 cm de diamètre) à cinq à huit petits pétales blancs ; fruits charnus, d'abord verts, puis orange ou rouges, constitués de nombreuses drupes, rouges ou oranges, contenant chacune une graine.

Récolte et utilisation. Les framboises sont appréciées crues, et entrent dans des céréales de petit déjeuner. Elles donnent une excellente confiture et sont utilisées pour la fabrication de sirops, vins, vinaigres ou cordials.



Fraisier commun, fraisier des bois

Fragaria vesca

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et 15 cm d'étalement.

Disponibilité. De fin juin à août.

Habitat et biologie. Bois, prairies et broussailles, en sol basique, et notamment sur des affleurements calcaires. Commun en Europe.

Description. Vivace à souche ligneuse épaisse et longs stolons arqués naissant aux nœuds ; feuilles à trois folioles ovales (1-6 cm de long) grossièrement dentées ; bouquets lâches, portés par des tiges dressées, de fleurs d'aspect uni (15-18 mm de diamètre) à cinq pétales blancs. Le « fruit », rouge vif et charnu, est le réceptacle de la fleur, qui porte les véritables fruits à sa surface.

Récolte et utilisation. Les fraises des bois ont un parfum et une saveur de loin supérieurs à ceux des variétés cultivées ; elles nécessitent néanmoins de s'armer de patience pour les récolter en bonne quantité. Elles se marient parfaitement à la crème, et entrent dans de superbes coupes de fruits. Elles donnent aussi d'excellentes liqueurs aromatisées, en les trempant dans de la vodka et du sucre.



Cassis

Ribes nigrum

Dimensions. Jusqu'à 2,5 m de haut et 2 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à août.

Habitat et biologie. Bois et haies d'arbres, en tout sol, sauf très pauvre. Cette espèce, assez commune en Europe, apparaît fréquemment sous la forme « d'échappés » des jardins.

Description. Arbuste buissonnant caduc ; feuilles alternes ovales (2-10 cm de long), à bord denté et trois à cinq lobes ; tiges et revers des feuilles portant des glandes produisant un parfum puissant typique lorsqu'on les froisse ; fleurs hermaphrodites d'aspect uni (6-8 mm de diamètre), à sépales verts surmontant de petits pétales blancs ; fruits globuleux (jusqu'à 15 mm de diamètre), à « queue » de vieux sépales bruns persistants.

Récolte et utilisation. Les cassis, riches en vitamine C, sont appréciés crus. Ils donnent une bonne confiture, un excellent cordial et – mélangés à d'autres fruits – des desserts.







Groseillier rouge

Ribes rubrum

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. De juillet à août.

Habitat et biologie. Vieux bois, anciennes haies d'arbres, bord de rivières, en tout sol, sauf très pauvre. Peu commune en Europe, cette espèce apparaît parfois spontanément, notamment dans les Alpes, ou sous forme subspontanée.

Description. Arbuste buissonnant caduc ; feuilles alternes ovales (2-8 cm de long), non glanduleuses (au contraire de celles du cassissier), à trois à cinq lobes et à bord profondément denté ; fleurs hermaphrodites d'aspect uni (4-6 mm de diamètre), à sépales verts surmontant de petits pétales blanc-vert ; fruits globuleux (12 mm de diamètre), rouges ou blanc-jaune, à peau translucide et « queue » de vieux sépales persistants.

Récolte et utilisation. Les groseilles sont appréciées crues, seules ou avec des céréales de petit déjeuner. Elles donnent de bonnes confitures, et une excellente gelée, qui accompagne parfaitement les gibiers ; elles agrémentent aussi les desserts estivaux.





Groseillier à maquereaux

Ribes uva-crispa

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Bois et haies d'arbres, en tout sol, sauf très pauvre. Assez commune en Europe centrale et méridionale, cette espèce, fortement cultivée, est encore à l'état spontané dans les massifs de l'est de la France.

Description. Petit arbuste caduc fortement rameux, à groupes de trois épines vigoureuses sur les branches et les rameaux ; feuilles palmatilobées (2-5 cm de large), à trois à cinq lobes et bord denté ; grappes – à l'aisselle des feuilles – de deux à trois fleurs (jusqu'à 12 mm de diamètre) à sépales vert clair plus allongés que les cinq pétales blancs ; fruits (2 cm de diamètre) globuleux velus, verts, jaunes ou rouge violacé, et à « queue » de sépales bruns persistants.

Récolte et utilisation. Les baies bien mûres sont appréciées crues ; elles garnissent aussi parfaitement les tartes et font des marmelades. Celles qui sont légèrement vertes entrent dans d'excellentes gelées ou confitures, en tenant compte de leur plus forte teneur en pectine.

Myrtille sauvage européenne

Vaccinium myrtillus

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Bruyères, landes, bois, en sol acide. Commune en Europe, cette espèce ne fréquente au sud que les massifs montagneux, et est absente, en France, des plaines de l'Ouest et du Midi.

Description. Petit arbuste persistant, fortement rameux et à tiges vertes ; feuilles ovales vert vif (10-30 mm de long), à bord légèrement denté ; fleurs globuleuses (4-6 mm de diamètre), à pétales joints rose-vert ; fruits globuleux bleu-noir (6-8 mm de diamètre), à duvet blanchâtre de levure naturelle.

Récolte et utilisation. Les myrtilles, de saveur douce, sont riches en vitamine C. Excellentes crues, elles donnent – si la récolte est assez abondante – des tartes, des confitures ou des gelées. La production sauvage demeure plus limitée en France qu'en Scandinavie, où la myrtille sauvage européenne et son parent proche, l'airelle des marais (*V. uliginosum*), fructifient abondamment et donnent des vins, des desserts fruités et des compotes.





Canneberge

Vaccinium oxycoccus

Dimensions. Jusqu'à 80 cm de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Bruyères humides et tourbières, en sol acide. Cette espèce apparaît en Europe septentrionale et centrale, jusqu'au sud de la France et au nord de l'Italie.

Description. Petit arbuste persistant à port étalé et feuilles ovales vert foncé (6-10 mm de long) ; fleurs simples (jusqu'à 12 mm de diamètre), à corolle rouge rosé profondément divisée en quatre lobes ; fruits – ou canneberges – globuleux rouges (6 mm de diamètre).

Récolte et utilisation. Les canneberges sont acides, et presque immangeables crues. Si la récolte est suffisante, elles donnent d'excellentes gelées, qui agrémentent volailles et gibiers. L'espèce est, hélas, moins prolifique en France qu'en Scandinavie, où elle sert à produire confitures, gelées et compotes.

Airelle rouge

Vaccinium vitis-idaea

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Bois et landes, en sol acide. Commune en Scandinavie, et sur les massifs d'Europe centrale, jusqu'en Italie et en Bulgarie.

Description. Petit arbuste persistant, à rhizome rampant et rameaux dressés ; feuilles ovales glabres, vert foncé et coriaces ; petites grappes de fleurs blanches ou roses (jusqu'à 5 mm de diamètre), en clochette ; fruits globuleux rouges (5-10 mm de diamètre).

Récolte et utilisation. Les airelles sont acides, mais consommables crues à maturité. Elles sont surtout appréciées en gelées, et donnent en Scandinavie – où elles abondent – confitures, tartes et compotes.

Camarine noire

Empetrum nigrum

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Landes et montagnes, en sol acide. Commun en Scandinavie et sur les massifs d'Europe centrale, et notamment en France, dans les Vosges et les Alpes.

Description. Petit arbuste persistant rampant à feuilles étroites et pointues (jusqu'à 5 mm de long) ; petites fleurs (1-2 mm de diamètre) à six pétales roses ; fruit globuleux noir (jusqu'à 8 mm de diamètre).

Récolte et utilisation. Les baies sont consommables crues, mais leur saveur n'a rien d'exceptionnel. Mélangées à d'autres fruits, elles donnent de bonnes tartes et compotes. En Scandinavie, où l'espèce fructifie abondamment, elles sont utilisées en « remplissage » d'autres fruits.

Taxus baccata

Dimensions. Jusqu'à 25 m de haut et 15 m d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à novembre.

Habitat et biologie. Forêts en sol calcaire. Cette espèce, fréquente dans les parcs, jardins ou cimetières, est commune en Europe, et prospère au sud et à l'est de la France.

Description. Grand arbre persistant, à large houppier conique, irrégulier et étalé s'il se développe sur plus d'un tronc ; écorce brun violet devenant squameuse ; feuilles vert foncé verticillées et étalées en deux rangées latérales, et à deux bandes claires au revers ; fleurs mâles et femelles portées par des pieds distincts. Les premières, petites et globulaires, sont disposées sur la face inférieure des rameaux de l'année précédente ; les secondes, petites et vertes, développent un arille charnu – porteur de la graine – prenant une teinte rouge vif.

Récolte et utilisation. L'espèce est toxique dans toutes ses parties, excepté l'arille. Doux et savoureux, ce dernier possède une texture gélatineuse s'il est consommé cru. La graine, qu'il ne faut pas mâcher, ne présente aucun danger à l'ingestion, à condition qu'aucune toxine n'ait été libérée. Toutes les autres espèces du genre *Taxus* portent des fruits comestibles de saveur similaire ; elles sont, sinon, toxiques dans toutes leurs parties.



CHAPITRE 2

Noix, noisettes, graines...



Les noix et les graines sont les productions végétales non cultivées à plus forte valeur énergétique par unité de poids. Ce n'est pas surprenant dans la mesure où elles contiennent l'alimentation nécessaire à l'embryon de la plante, et où les graisses et les huiles sont des substances accumulant efficacement les calories. Ces organes comportent aussi de fortes teneurs en protéines végétales qui, couplées aux glucides, constituent une alimentation parfaitement équilibrée, d'origine strictement sauvage. Certains animaux, et notamment des populations locales d'oiseaux ou des mammifères rares, comme le muscardin, comptent cependant sur ces ressources alimentaires fortement énergétiques pour passer l'hiver. Modérez donc vos récoltes !

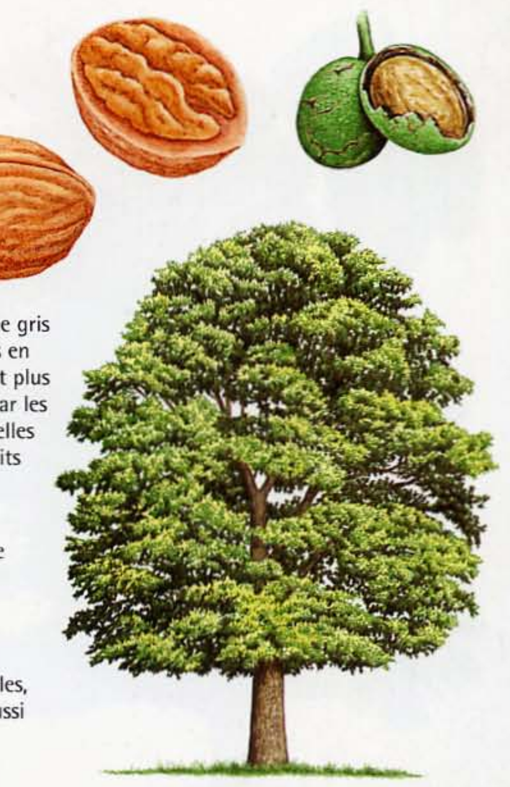
Noyer

Juglans regia

Dimensions. Jusqu'à 30 m de haut et 20 m d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à novembre.

Habitat et biologie. Bois, parcs et jardins, en tout sol, sauf pauvre. Cette espèce, native des Balkans, est naturalisée, et commune en Europe centrale et méridionale.



Description. Grand arbre caduc à port largement étalé et écorce gris clair lisse, parfois fissurée ; feuilles alternes, pennées et divisées en sept à neuf folioles ovales (6-20 cm de long), la terminale étant plus grande ; chatons mâles jaune foncé (5-10 cm de long) portés par les rameaux de l'année précédente ; épis terminaux – sur les nouvelles tiges – de fleurs ampullacées vertes (1 cm de diamètre). Les fruits verts globulaires (4-5 cm de long) sont déhiscents à maturité, découvrant la noix ovale familière, à coque ridée.

Récolte et utilisation. Les noix sont parfois récoltées sur l'arbre en juillet ; vertes et tendres, elle sont alors moins savoureuses que lorsqu'elles sont mûres et sèches. Le liquide s'échappant de l'enveloppe charnue (ou brou) tache durablement les mains. Conservez les noix – qui contiennent une amande – dans une pièce sèche et fraîche. Mangez-les crues et entières ou broyez-les, pour les mélanger à des pains ou des gâteaux. Elles donnent aussi une excellente huile à salade.

Noisetier, coudrier

Corylus avellana

Dimensions. jusqu'à 12 m de haut et 6 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Bois et haies d'arbres, en terrain crayeux ou calcaire, et en sol neutre à légèrement acide. Commun en Europe, et notamment en France.



Description. Petit arbre caduc à houppier arrondi lorsqu'il est isolé, ou à port arbustif en forêt ; petit tronc à écorce gris-brun brillant ; feuilles arrondies cordées (10 cm de long), à bord aigu et serrulé. L'arbre n'atteint la maturité sexuelle qu'au bout de cinq à sept ans. Les fleurs précèdent alors la frondaison sur les rameaux de l'année précédente. Les chatons mâles (8 cm de long) sont jaunes et pendants. Les fleurs femelles (5 mm de long) sont groupées en bourgeons pointus, à styles rouge foncé apparaissant plusieurs jours après le lâcher de pollen par le même arbre. Les fruits – ou noisettes – sont des akènes atteignant 2 cm de long, d'abord blanc-vert, puis brun-rose à maturité, et abrités par une enveloppe épaisse et feuillue.

Récolte et utilisation. Récoltez les noisettes, qui tombent rapidement à maturité, sur les rameaux ou au sol. Conservez-les dans une pièce fraîche et sèche, et consommez-les crues, ou cuites, avec des céréales de petit-déjeuner, ou dans des pains ou des gâteaux. Elles font aussi une huile de cuisine et de salade.



Hêtre

Fagus sylvatica

Dimensions. Jusqu'à 40 m de haut et 20 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Bois, en sol bien drainé, siliceux ou alcalin. Espèce commune en Europe occidentale et centrale, plus fréquente en France au nord de la Loire.

Description. Grand arbre caduc, à gros houppier ovoïde à maturité. Les forêts de hêtres, assez communes, ont une voûte de feuillage épaisse et un faible couvert végétal au sol. Écorce gris argenté lisse ; feuilles ovales (4-9 cm de long), vert clair et dentées ; fleurs mâles en bouquets jaune clair globuleux d'étamines à pédoncule pendant ; fleurs femelles en pompons verts groupés par paires, et entourés par une cupule épineuse pédonculée (2-3 cm de long), à quatre lobes. Ces derniers se déploient parfois pour libérer les fruits bruns (ou faines) à section triangulaire, fréquemment produits en abondance.

Récolte et utilisation. Consommez les faines crues ou cuisinées. Leur petite taille rend, hélas, la récolte laborieuse et l'épluchage délicat. Les graines, collectées en quantité suffisante, sont pressées et utilisées comme de l'huile d'olive.

Châtaignier

Castanea sativa

Dimensions. Jusqu'à 30 m de haut et 20 m d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à novembre.

Habitat et biologie. Bois et parcs, en sol siliceux bien drainé ou neutre. Cette espèce, originaire du bassin méditerranéen et naturalisée dans de nombreuses zones, est commune en Europe centrale et méridionale, et en France.

Description. Grand arbre caduc à houppier d'abord conique, puis étalé et ovoïde ; tronc (jusqu'à 3 m de diamètre) souvent creusé avec l'âge ; écorce d'abord gris violacé et lisse, puis fissurée en crêtes ; feuilles alternes lancéolées (10-25 cm de long), à bord denté pointu ; fleurs jaunâtres, en chatons dressés constitués au sommet de fleurs mâles jaunes, et à la base de fleurs femelles, vertes et généralement groupées par trois ; grands involucres (ou bogues) arrondis, verts et épineux, contenant jusqu'à trois fruits – ou châtaignes – brun rouge foncé brillant.



Récolte et utilisation. Maintenez la bogue pour en extraire les châtaignes, sans vous faire piquer par les épines. Les larves de charançon envahissent parfois les fruits, alors creusés sur les côtés. Les châtaignes sont meilleures cuisinées. La peau une fois ôtée, faites-les bouillir quelques minutes pour retirer la membrane interne amère. Ainsi partiellement cuites, congelez-les ou écrasez-les pour une utilisation future en soupe, compote ou farce.

Chêne pédonculé

Quercus robur

Dimensions. Jusqu'à 40 m de haut et 25 m d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à novembre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, parcs et bois, en tout sol, sauf très acide, notamment s'il est limoneux ou argileux. Commun en Europe, mais assez rare au nord.

Description. Arbre caduc à port imposant, écorce gris-vert fissurée et tronc fréquemment creusé (jusqu'à 3 m de diamètre) ; houppier d'abord conique, puis large et d'aspect irrégulier ; feuilles alternes ovales (4-11 cm de long), à quatre ou cinq lobes arrondis sur chaque face ; fleurs mâles en chatons brun-jaune (2-4 cm de long) suspendus à des bourgeons ; fleurs femelles globulaires brun clair (2 mm de diamètre), à l'apex des jeunes pousses ; fruits (jusqu'à 4 cm de long) – ou glands – entourés à la base d'une cupule écailleuse.

Récolte et utilisation. Enterrez profondément les glands dans la terre jusqu'au printemps suivant, pour éliminer les tanins. Les fruits, alors plus doux et digestes, sont cuits comme des noisettes, ou grillés et moulus comme substitut de café.





Coquelicot

Papaver rhoeas

Dimensions. Jusqu'à 90 cm de haut.

Disponibilité. Graines en septembre.

Habitat et biologie. Terrains en chantier, bords de routes, terres arables et friches, en tout sol. Commun en Europe, sauf au nord.

Description. Annuelle d'aspect délicat, à port dressé branchu et feuilles segmentées dentées ; fleurs à deux sépales tombant en cours d'éclosion ; quatre pétales rouges – à tache foncée fréquente à la base – formant un disque (jusqu'à 10 cm de diamètre) ; nombreuses étamines ; anthère bleutée et stigmate aplati, à huit à douze raies ; fruits globulaires, en capsule glabre, libérant abondamment près du sommet des graines bleu-noir, par de nombreux pores.

Récolte et utilisation. Cueillez les capsules à maturité en les secouant dans un sac pour en libérer les graines. Ces dernières sont comestibles, car elles ne contiennent pas d'opiacés de pavot somnifère. Elles sont utilisées pour fabriquer gâteaux ou confiseries, ou pour saupoudrer pain, biscuits ou pâtisseries. Une huile, de qualité similaire à l'huile d'olive, en est aussi extraite.

CHAPITRE 3

Fleurs



Le nectar et les huiles essentielles de fleurs donnent des boissons fermentées, des infusions ou des sucreries confites. De grandes récoltes de primevères et de fleurs de coucou entraient autrefois dans la production de vins sans doute exquis. Une telle industrie, qui serait aujourd'hui répréhensible, rend compte de l'abondance passée de ces végétaux. Le houblon, désormais intensément cultivé pour les brasseries, est, à l'inverse, devenu commun en haie, sous sa forme sauvage ou à l'état subspontané, c'est-à-dire comme « échappé » des champs cultivés.

La récolte des fleurs sauvages à des fins alimentaires, qui réduit leurs chances de reproduction, nécessite des limitations pour éviter d'affecter les populations locales. Gardez à l'esprit que, selon le code civil, « les fruits naturels ou industriels de la terre (...) appartiennent au propriétaire par droit d'accession ». Demandez donc l'autorisation de faire votre cueillette si vous n'êtes pas propriétaire du terrain exploré. Le bon sens prévaut dans ces situations, et les plantes que nous mentionnons ne sont généralement pas menacées par les cueillettes à des fins personnelles. Nous présentons certains végétaux pour leur intérêt historique, et un petit nombre pour mettre en exergue les conséquences d'une récolte intensive irréfléchie.

Houblon

Humulus lupulus

Dimensions. Jusqu'à 6 m de haut et 3 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Haies, bosquets et clôtures, en sol fertile neutre. Commun en Europe centrale et méridionale, fréquemment à l'état subspontané. Répandu dans presque toute la France.

Description. Vivace s'enroulant autour des végétaux dans le sens des aiguilles d'une montre ; tige à longs poils rudes orientés vers la base, permettant à la plante de s'agripper ; grandes feuilles ovales opposées (5-15 cm de long), à trois à cinq lobes. L'espèce étant dioïque, les fleurs mâles (4-5 mm de diamètre), en bouquet ramifié, et les femelles, en épi pseudo-conique surmonté de larges bractées membraneuses, sont portées par des pieds distincts. Le cône, qui mesure 2,5 cm de long en fleurs, est parcheminé et atteint 5 cm en fruits.

Récolte et utilisation. Les fleurs non fécondées, qui se conservent plusieurs mois au sec, sont utilisées pour la fabrication de la bière. Elles transmettent leur saveur amère typique lors de la préparation du moût. Récoltez les jeunes tiges avant la fin mai, faites-les cuire à la vapeur, à la manière d'asperges, et servez-les avec du beurre ou de la vinaigrette. Leur saveur est amère, mais savoureuse.



Tilleul commun

Tilia x vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 45 m de haut et 15 m d'étalement.

Disponibilité. De fin juin à juillet.

Habitat et biologie. Bois, en tout sol, sauf très pauvre et bien drainé. Commun en Europe centrale et méridionale, dans les parcs, les jardins, au bord de routes et dans les rues. Répandu en France.

Description. Grand arbre caduc à houppier ovoïde ; écorce d'abord lisse et gris terne, puis brune et densément fissurée en crêtes, en particulier sur le bas du tronc ; feuilles ovales alternes (6-10 cm de long), élargies à la base, finement dentées sur les bords et fréquemment miellées, ce qui les rend brillantes et collantes ; grappes – soudées à une bractée ailée vert jaunâtre – de cinq à dix petites fleurs parfumées à cinq pétales blanc jaunâtre ; fruits ovales (8 mm de diamètre), à paroi épaisse.

Récolte et utilisation. Récoltez les fleurs entièrement écloses et bien parfumées. Étalez-les sur une surface plane, dans une pièce chaude et aérée, durant deux à trois semaines, pour les faire, par exemple, infuser. Le tilleul est réputé pour sa saveur et ses vertus calmantes sur le système nerveux.



Reine-des-prés

Filipendula ulmaria

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. Fleurs de juin à septembre.

Habitat et biologie. Prairies humides, et au bord de fossés ou de rivières, en terrain détrempé. Commune en Europe, et notamment en France, sauf en Méditerranée.

Description. Vivace à tige feuillue dressée et racines non tubéreuses ; grandes feuilles basales ovales, à bord doublement denté et jusqu'à cinq paires de grandes folioles (2-8 cm de long) intercalées de plus petites (jusqu'à 1,5 cm de long) ; inflorescences denses de petites fleurs, à cinq ou six pétales blanc crème ; petits fruits (akènes) secs, associés en spirales.

Récolte et utilisation. Les fleurs et les feuilles sont utilisées sèches ou fraîches. La reine-des-prés servait à l'époque médiévale à la fabrication de boissons alcoolisées parfumées. Elle était aussi infusée et administrée pour calmer les fièvres, en raison de sa teneur en aspirine. Les fleurs agrémentent en sirop des boissons rafraîchissantes et des salades de fruits. Les feuilles parfument les confitures.





Violette odorante

Viola odorata

Dimensions. Jusqu'à 15 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à mai ; parfois juin à septembre.

Habitat et biologie. Bois, haies d'arbres, broussailles, sauf en sol siliceux. Commune en Europe, sauf dans le Sud-Est, et répandue en France, même en Corse.

Description. Vivace à rhizome bref et vigoureux, et à longs stolons enracinés ; feuilles (6 cm de long) réniformes, à bord finement denté ; fleurs solitaires parfumées, portées par de longues tiges ; pétales d'aspect variable, violet foncé ou blancs, ceux de la base – en éperon – étant recouverts par d'autres, ovales.

Récolte et utilisation. Si la zone de récolte en regorge, cueillez les fleurs fraîches pour décorer et parfumer les salades de fruits, les tartes ou les glaces, ou pour les confire, avec du blanc d'œuf et du sucre.

Callune fausse-bruyère, brande

Calluna vulgaris

Dimensions. 20-60 cm de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Bruyères, tourbières, landes, dunes sableuses et bois clairs, en sol acide. Cette espèce est commune en Europe, et notamment en France, sauf en Méditerranée.

Description. Petit arbuste persistant fortement rameux, à nombreuses tiges prenant naissance aux nœuds ; feuilles squameuses sagittées (jusqu'à 3,5 cm de long), imbriquées sur quatre rangs ; fleurs à quatre sépales pétaloïdes rose violacé (4,5 mm de long), et à corolle quadrilobée similaire aux sépales, mais plus courte. Les fruits sont des capsules (2-2,5 mm de diamètre) pauvres en graines, fendues dans la longueur.

Récolte et utilisation. Séchez les fleurs pour les infuser. Elles sont riches en nectar, à l'origine d'un miel réputé. Les tiges étaient autrefois utilisées en brasserie en substitution du houblon, et les fleurs donnent un bon vin sucré.



Primevère officinale, coucou

Primula veris

Dimensions. 10-30 cm de haut.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Prairies, bois et broussailles, en sol calcaire. Assez commune en Europe, sauf aux latitudes extrêmes. Répandue en France, mais rare sur la Côte d'Azur.

Description. Vivace pubescente à rosettes lâches de fleurs ovales ridées (5-20 cm de long) ; longs pédoncules dressés portant des bouquets asymétriques en ombelle de fleurs (8-15 mm de diamètre) jaune-orange en entonnoir, à tache orange à la base de chaque pétale.

Récolte et utilisation. Le coucou était autrefois commun et réputé pour la production de vin. La surrécolte et l'évolution des pratiques agricoles, qui ont diminué sa population, rendent cette tradition impossible.



Primevère acaule

Primula vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut.

Disponibilité. De mars à juin.

Habitat et biologie. Bois, prairies ombragées, talus de berges et haies d'arbres, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Répandue en Europe, cette espèce est commune en France dans l'Ouest, mais rare en Méditerranée.

Description. Petite vivace apparaissant en colonie, à rosettes lâches de feuilles plissées (jusqu'à 12 cm de long) ; fleurs solitaires (2-3 cm de diamètre), à cinq lobes généralement jaune clair, et à pédoncule prenant naissance au centre de la rosette foliaire. Le nom latin provient de *primus*, qui signifie « premier », en référence à la floraison précoce.

Récolte et utilisation. Comme le coucou, cette fleur, autrefois commune, est aujourd'hui de plus en plus rare, malgré des efforts de réintroduction réussis sur les talus de bord de routes. Elle donne un excellent vin nécessitant, hélas, des récoltes très importantes.

Tussilage

Tussilago farfara

Dimensions. Jusqu'à 15 cm de haut.

Disponibilité. De février à avril.

Habitat et biologie. Bord de routes, zones terrassées, berges, falaises, éboulis et dunes, en tout sol, sauf très pauvre et acide, et fréquemment en terrain argileux mal drainé. Commun en Europe, et notamment en France.

Description. Herbacée vivace robuste, à stolons écailleux blancs ; grandes feuilles arrondies (10-30 cm de large) apparaissant bien après la floraison, et à lobes peu profonds et bord denté ; tiges écailleuses, violettes ou blanchâtres, à inflorescences capitulées solitaires (15-30 mm de diamètre), à fleurons jaunes et nombreux au centre, et jaune clair et moins abondants en périphérie. Cette espèce est l'une des premières, et l'une des plus répandues, à fleurir au début du printemps.

Récolte et utilisation. Les boutons et les fleurs crues, typiquement parfumés, agrémentent les salades et, dans une moindre mesure, les soupes et les ragoûts. Une essence est extraite de la plante pour la production de sucreries. Les fleurs sont traditionnellement utilisées pour la fabrication d'un excellent vin, nécessitant des récoltes abondantes, sans conséquences apparentes sur la population. Le nom botanique dérive de *tussis* – qui signifie « toux » – et fait allusion aux vertus médicinales des feuilles.



CHAPITRE 4

Légumes



Les légumes cultivés sont généralement issus de plantes sauvages, sélectionnées pour développer les parties comestibles les plus appréciées. Le chou sauvage est l'ancêtre de toutes les variétés de choux actuelles, et notamment du chou-fleur, du chou de Bruxelles, du chou frisé de Milan, du brocoli et du chou-rave. Aucun de ces derniers ne partage l'aspect ni le parfum de leur précurseur sauvage. Les jeunes pousses, feuilles et fleurs de légumes, ont une saveur agréable, car les huiles essentielles de la plante ne sont, à ce stade, pas encore concentrées. Les végétaux cultivés ont été sélectionnés pour renforcer ce caractère parfumé du feuillage immature. Leurs ancêtres sauvages sont fréquemment décevants, en raison de la faible saveur des jeunes feuilles, ou de leur goût, déplaisant à un palais moderne.

La récolte des meilleures parties des légumes sauvages, pour agrémenter un repas, est parfois laborieuse, et nécessite attention, patience et expérience. Même si toutes les espèces présentées dans cet ouvrage sont d'un intérêt certain, restez conscients de l'impact d'une récolte excessive sur les populations végétales, et sur les animaux sauvages qui en dépendent.



Ortie dioïque

Urtica dioica

Dimensions. Jusqu'à 1,2 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. Meilleure entre mars et mai.

Habitat et biologie. Bord de berges, bois et friches, souvent à proximité d'habitations, en sol riche en nitrate. Commune en Europe.

Description. Vivace robuste recouverte de poils urticants et fréquemment groupée en grands tapis ou en colonie ; longue tige rampante rectangulaire, à racines jaunes coriaces naissant aux nœuds ; feuilles opposées (3-9 cm de long), arrondies, cordées, pointues et à bord denté. Les fleurs mâles et femelles – portées par des pieds distincts – ont quatre petits pétales verts, et sont groupées en épi lâche naissant à l'aisselle des feuilles.

Récolte et utilisation. Récoltez les tiges avant la floraison, avec des gants pour éviter les piqûres. Plus tard dans l'année, les feuilles sommitales les plus jeunes sont cuisinées comme des épinards. Le pouvoir urticant disparaît à la cuisson. N'utilisez pas de feuilles plus âgées. Les orties, riches en vitamine C et en fer, dégagent une odeur désagréable de poisson. Pour une utilisation en légumes, relevez leur saveur, assez fade, par l'emploi d'échalote, de poivre et de noix de muscade. Les tiges et les feuilles donnent une boisson proche de la bière au gingembre, et entrent dans des soupes.

Bistorte

Polygonum bistorta

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Prairies, pâturages, bord de routes et talus de berges, en sol sableux humide. Répandue en Europe centrale, mais rare ailleurs.

Description. Vivace tapissante à tiges non ramifiées et rhizome tortueux tronqué ; feuilles basales arrondies (5-15 cm de long), à pédoncule ailé ; feuilles supérieures triangulaires, à tige gainée ; petites fleurs rose vif, groupées en épi terminal dense.

Récolte et utilisation. La bistorte est riche en tanins, et assez amère. Les jeunes pousses et feuilles, consommées comme des épinards, ont néanmoins un certain succès. Dans le Lake District, en Grande-Bretagne, on l'utilise pour faire un pudding, mélange de légumes sauvages, d'orge et d'œufs, d'abord bouilli, puis frit avec des œufs et du bacon.

Espèces similaires. La renouée à feuilles de pêcher (*P. persicaria*) prospère en terrain plus humide, en dessous de 1 000 m d'altitude. Moins parfumée, elle est aussi utilisée dans la préparation des puddings.



Oseille des prés
Rumex acetosa

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De février à mai.

Habitat et biologie. Prairies et terrains forestiers déboisés, en sol acide. Commune en Europe, sauf au sud.

Description. Vivace à tige dressée et feuilles hastées (3-10 cm de long), plus longues que larges à la base du pied, et petites et embrassant la tige au sommet ; fleurs mâles et femelles – portées par des pieds distincts – groupées sur un épi atteignant 40 cm de long. Les jeunes feuilles, tiges et bourgeons, riches en vitamine C, ont une saveur citronnée.

Récolte et utilisation. L'oseille entre dans les salades, soupes et plats de légumes. Elle est aussi pressée, pour remplacer le jus de citron, et donne une excellente sauce accompagnant les fritures de poisson et le veau.







Rumex crépu, patience crépue
Rumex crispus

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Terres cultivées et en bordure de routes, dans les friches ou les galets, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commun en Europe, notamment sur les côtes.

Description. Vivace envahissante, à grandes feuilles (jusqu'à 30 cm de long) à bord ondulé ; épi floral dense et allongé.

Récolte et utilisation. Les feuilles sont amères. Elles sont néanmoins cuisinées lorsqu'elles sont jeunes, en substitut du chou, avec du bacon ou du jambon. Comme l'oseille commune, l'espèce est riche en acide oxalique, dont l'ingestion est déconseillée aux personnes souffrant de la goutte, de calcul rénal, de rhumatisme ou d'arthrite.



Bette maritime
Beta vulgaris subsp. *maritima*

Dimensions. Jusqu'à 80 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à octobre.

Habitat et biologie. Zones côtières, en bordure de marais salants et de sentiers, en sol calcaire. Commune en Europe occidentale et méridionale, mais rare plus au nord. Fréquente sur les côtes françaises.

Description. Plante annuelle, bisannuelle ou vivace, parfois tentaculaire, mais généralement buissonneuse ; feuilles vert brillant pointues, ovales ou cunéiformes ; petites fleurs verdâtres, groupées jusqu'à trois sur un épi ramifié.

Récolte et utilisation. Cette espèce est utilisée comme les épinards. Supprimez les grandes nervures – et notamment la médiane, qui est coriace – des feuilles basales, larges et de texture ferme, avant de les cuisiner. La plante est consommée seule, ou dans des soupes, des quiches ou des crêpes.

Épinard sauvage

Chenopodium bonus-henricus

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juillet.

Habitat et biologie. Pâturages, alentours des cours de fermes et bord de routes, en sol fertile. Commun en Europe, sauf dans le Sud-Est. Répandu en France, et notamment en montagne, sauf en Méditerranée.

Description. Grande vivace à port dressé et feuilles triangulaires (5-11 cm de long), à bord ondulé et surface poudreuse devenant vert terne ; épis terminaux de minuscules fleurs verdâtres.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles sont consommées seules ou en salade, mais leurs teneurs en acide oxalique les rendent assez aigres. Les jeunes tiges, parfois utilisées comme des asperges, sont très savoureuses, mais petites et délicates à préparer. Les feuilles âgées sont plus amères, en raison de l'accumulation de saponine. Cette dernière disparaît à la cuisson, contrairement à l'acide oxalique, qui est déconseillé aux personnes souffrant de la goutte, de calcul rénal, de rhumatisme ou d'arthrite.



Chénopode blanc

Chenopodium album

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à octobre.

Habitat et biologie. Friches et terres cultivées, en particulier près de cours de fermes, en sol fertile. Commun en Europe.

Description. Grande annuelle ressemblant à l'épinard sauvage et généralement recouverte d'une poudre farineuse blanche ; tiges rougeâtres ; pédoncules brefs portant des feuilles de forme variable, généralement arrondies et pointues, et à bord denté ; fleurs groupées en petits bouquets formant un épi dressé naissant à la base des feuilles ; graines (jusqu'à 1,8 mm de diamètre) fréquemment marquées d'un motif entrecroisé.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles et pousses, riches en vitamine B1, protéines, fer et calcium, sont parfois consommées comme des épinards. Elles sont aussi hachées, et entrent dans des soupes et des ragoûts, mais sont déconseillées crues. Les graines servaient jadis à faire de la farine, mais cette préparation est aujourd'hui jugée trop contraignante.

Confusions possibles. C. *album* est la seule espèce annuelle de *Chenopodium* comestible. Les autres se distinguent par une saveur ou une odeur désagréables.

Arroche étalée

Atriplex patula

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à octobre.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes et terres cultivées, et fréquemment près des côtes, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe centrale et méridionale, et jusqu'à 1 500 m d'altitude en France.

Description. Annuelle à tiges blanc verdâtre striées ; feuilles lancéolées à bord profondément denté et zones blanchâtres farineuses ; bouquets de fleurs à l'aisselle des feuilles ou en épi allongé.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles et pousses sont servies comme des épinards. Assez fades, elles sont meilleures avec des épinards, de l'oseille commune ou du *Chenopodium*.

Confusion possible. *Atriplex littoralis*, non comestible et d'aspect assez similaire, se distingue par sa mauvaise odeur et sa saveur désagréable.

Halimione faux-pourpier

Halimione portulacoides

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Marais salants, notamment en bord de mares et de criques. Arbrisseau commun en Méditerranée et au sud-ouest de la mer Noire. Répandu en France sur le littoral.

Description. Vivace ramifiée couchée au sol et recouverte d'une poudre argentée ; feuilles opposées, arrondies, épaisses et succulentes. L'espèce, diploïde, porte de petites fleurs, en bref bouquet ramifié.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles fraîches sont les plus appréciées. Lavez-les avec soin pour les cuisiner comme des épinards.

Amaranthe réfléchie

Amaranthus retroflexus

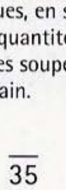
Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à octobre.

Habitat et biologie. Jardins, lisières de champs et friches, en sol fertile. Cette espèce nord- américaine est commune en Europe centrale et méridionale, et ponctuelle ailleurs. Généralement subspontanée en France.

Description. Annuelle à port dressé pratiquement non ramifié ; feuilles alternes ovales pointues ; petites fleurs groupées en bouquets denses formant un épi bref et velu.

Récolte et utilisation. Les feuilles, à saveur douce et agréable, sont servies crues, en salade, ou cuites comme des épinards. On peut aussi récolter une quantité conséquente de graines comestibles. Moulues, elles entrent dans des soupes ou augmentent la teneur en protéines des farines de froment à pain.





Salicorne d'Europe

Salicornia europaea

Dimensions. Jusqu'à 40 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à début septembre.

Habitat et biologie. Terrains sableux, slikkes et marais salants. Généralement commune en Europe sur le littoral, notamment en France.

Description. Annuelle charnue et fragile, à tiges fortement ramifiées ; feuilles opposées jointes, donnant aux tiges une apparence succulente et dénudée (comme un cactus). La plante est d'abord vert foncé, puis vert jaunâtre et parfois rougeâtre en fruits.

Récolte et utilisation. Arrachez la plante entière, puis lavez-la avec soin. Meilleure le jour de la récolte, elle supporte 48 heures de réfrigération. Faites bouillir dans de l'eau non salée, en conservant ou non les racines, sans dépasser huit minutes, pour ne pas perdre la coloration verte. Extrayez ensuite la chair tendre de l'intérieur fibreux ; servez-la avec du beurre, ou marinée dans du vinaigre épicé. La salicorne d'Europe, recherchée par certains restaurateurs, souffre parfois de récoltes trop intenses.

Espèces similaires. La salicorne vivace (*S. perennis*) prospère dans les mêmes zones, mais elle est moins fine. Bien que comestible, elle n'est pas recommandée à la consommation.

Mouron des oiseaux

Stellaria media

Dimensions. Jusqu'à 35 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Friches et zones cultivées, en sol assez fertile. Commun en Europe.

Description. Annuelle ou bisannuelle formant des tapis d'aspect irrégulier ; feuilles ovales opposées, vert tendre clair ; bouquets terminaux lâches de fleurs (5-10 mm de diamètre) à cinq pétales blancs nettement séparés et de taille plus réduite que les cinq sépales verts.

Récolte et utilisation. Cette plante est plus facile à nettoyer si elle a été récoltée avec des ciseaux. Meilleure à l'automne, avant les premières gelées, elle est utilisée comme les épinards, entre dans des soupes ou des sauces, ou agrémente les salades de début de printemps. Les jeunes pousses, récoltées en début d'avril, sont aussi appréciées. Elles deviennent, hélas, rares en milieu d'été.

Confusion possible. *Cerastium glomeratum* (céraiste à fleurs agglomérées), non comestible, ressemble au mouron des oiseaux au premier abord, mais on le distingue facilement par ses poils gluants et ses petits bouquets terminaux de fleurs blanches.



Silène enflé

Silene vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Pentes herbeuses, terres arables, bord de routes et friches, en sol calcaire. Commun en Europe. Répandu en France, sauf sur le littoral.

Description. Vivace à rhizome ligneux et grandes tiges dressées ; feuilles opposées lancéolées, à bord ondulé ; fleurs (jusqu'à 1,8 cm de diamètre) à grands pétales blancs fortement échancrés, en épi lâche ; calice en forme de tube globulaire enflé, à nervures longitudinales distinctement organisées en réseau.

Récolte et utilisation. Les feuilles et les jeunes pousses, récoltées avant la floraison, sont utilisées en salade, cuisinées comme des épinards ou, finement hachées, entrent dans des soupes et des ragoûts.



Moutarde noire

Brassica nigra

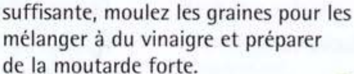
Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 70 cm d'étalement.

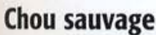
Disponibilité. De mars à septembre.

Habitat et biologie. Friches, berge de rivières et falaises côtières, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commune en Europe, et dans presque toute la France.

Description. Annuelle à port ramifié dressé et tiges grêles ; feuilles basales à lobes profonds, le terminal étant plus imposant ; petites fleurs à l'apex des tiges ; quatre pétales jaunes ; petits fruits (1-2 cm de long), en capsule à bec.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles, à saveur assez forte, sont utilisées en salade ou cuisinées comme des épinards. Si la récolte est suffisante, moulez les graines pour les mélanger à du vinaigre et préparer de la moutarde forte.





Chou sauvage

Brassica oleracea

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 60 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Falaises côtières, en sol calcaire. Espèce peu commune originaire d'Europe, fréquentant les côtes en France, en Angleterre, en Italie et en Espagne.

Description. Vivace glabre ramifiée, éphémère ; base des tiges ligneuse ; feuilles gris-vert (jusqu'à 40 cm de long), épaisses et succulentes, groupées en bouquet épais au sommet du pied ; inflorescences allongées formées par des pédoncules développés portant des fleurs à quatre pétales jaunes (15-20 mm de long).

Récolte et utilisation. Faites bouillir les jeunes feuilles et pousses pour les attendrir. Elles sont légèrement plus amères que celles du chou cultivé.







Moutarde blanche

Sinapis alba

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 40 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à septembre.

Habitat et biologie. Terres arables, et dans les friches et en bord de routes, en sol calcaire. Commune en Europe. Rare en Franche-Comté.

Description. Annuelle à feuilles velues, lobées et à bord denté ; épis lâches de fleurs (15-20 mm de diamètre) à quatre pétales jaunes. Le fruit est une silique contenant des graines brun jaunâtre.

Récolte et utilisation. Les feuilles et les jeunes pousses sont assez acides. Elles entrent néanmoins – en petite quantité – dans des salades, ou sont cuisinées comme des épinards. Les boutons floraux sont cuits à la vapeur, comme des brocolis, ou frits avec des oignons printaniers. Les graines sont utilisées pour faire de la moutarde. Vous pouvez aussi les faire germer pour utiliser les jeunes pousses en salade, notamment avec du cresson.

Chou-marin

Crambe maritima

Dimensions. Jusqu'à 75 cm de haut et 3 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Terrains de galets, dunes et sols calcaires pauvres, sur la côte. Commune en France de l'Atlantique à la mer du Nord. Plus rare sur le littoral du nord de l'Europe.

Description. Vivace à rhizome charnu ramifié et tige épaisse dressée ; feuilles cireuses bleutées (30 cm de long), lobées et à bord ondulé ; bouquets terminaux denses et spectaculaires de fleurs blanches (jusqu'à 1,5 cm de diamètre).

Récolte et utilisation. Les jeunes pousses et les très jeunes feuilles sont meilleures après blanchiment sous des feuilles ou par enfouissement dans du gravier. Une fois nettoyées, hachez-les et faites-les cuire à la vapeur, comme des asperges. Les pédoncules des fleurs non écloses constituent sans doute la meilleure partie de la plante ; ils sont cuits à la vapeur ou bouillis, et utilisés en légumes comme des brocolis. Les feuilles plus âgées, coriaces et amères, sont difficilement consommables. L'espèce est protégée en France.

Alliaire officinale

Alliaria petiolata

Dimensions. Jusqu'à 1,2 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à avril.

Habitat et biologie. Bois clairs, broussailles, haies d'arbres et pâturages, en sol calcaire. Commune en Europe. Répandue en France, sauf sur le littoral méditerranéen et en Corse.

Description. Bisannuelle à racine pivotante fortement odorante ; tige généralement dressée et non ramifiée, à feuilles cordiformes, à bord denté ou ondulé ; petites fleurs blanches – à quatre pétales – groupées à l'apex de la tige en épi lâche.

Récolte et utilisation. Quelques feuilles ciselées suffisent à parfumer une salade d'une odeur aillée, qui ne marque toutefois pas l'haleine. Utilisez-la pour préparer une sauce pour les viandes rôties, ou pour aromatiser le poisson. Cueillez les feuilles avant la floraison. Des pousses non florales apparaissent parfois à l'automne, et peuvent être aussi récoltées.





Barbarée commune

Barbarea vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 80 cm de haut et 25 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à novembre.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, fossés, sur les berges de rivières et dans les friches humides, en sol neutre assez fertile. Commune en Europe, sauf au nord.

Description. Plante robuste bisannuelle ou vivace, à tiges dressées et feuilles basales pennatilobées ; feuilles sommitales plus petites et ovales, à bord ondulé ; bouquets terminaux de fleurs jaunes.

Récolte et utilisation. La barbarée commune, autrefois abondamment cultivée en Europe, est l'une des plus anciennes salades. Avec une saveur piquante comparable à celle du cresson de fontaine, elle est utilisée comme les épinards. Les jeunes tiges florales sont cuites à la vapeur ou brièvement frites, comme des brocolis. Si l'hiver est doux, cette espèce est généralement disponible toute l'année.

Cresson de fontaine

Rorippa nasturtium aquaticum

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de long.

Disponibilité. D'avril à novembre.

Habitat et biologie. Fossés, ruisseaux et rivières, en eau fraîche non stagnante et peu profonde. Commune en Europe, sauf très au nord.

Description. Vivace glabre à tiges radicantes, creuses, rampantes et fréquemment flottantes, dressées à la floraison ; feuilles pennées vert foncé ; folioles arrondies, à l'exception de la terminale, qui est cordiforme ; fleurs blanches (5 mm de diamètre), en inflorescence terminale lâche.



Récolte et utilisation. Le cresson de fontaine a une saveur piquante. Riche en vitamine C et en fer, il est excellent en salade, peut être cuit et cuisiné comme des épinards ou faire de délicieuses soupes. Lavez abondamment les récoltes de pieds sauvages. Ne prélevez pas les spécimens prospérant dans les ruisseaux drainant les pâtures à bétail, car ils abritent parfois des larves de grande douve, parasite dangereux pour l'homme. A moins d'être certain de la pureté de l'eau, faites systématiquement cuire vos cueillettes sauvages par mesure de prudence.

Cardamine hérissée

Cardamine hirsuta

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Terre dénudée en jardin et cultures, terrains rocailleux, éboulis et parois rocheuses, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commune en Europe.

Description. Annuelle à tiges dressées et feuilles pennées, à folioles arrondies ; petites fleurs blanches, en inflorescence terminale lâche. Le fruit est une silique éclatant à maturité pour libérer les graines.

Récolte et utilisation. La cardamine hérissée, surtout connue comme herbe de jardin, est utilisée en salade ou cuisinée en légume, comme des épinards. Sa saveur est relevée, mais pas aussi piquante que celle du cresson de fontaine. C'est la première plante comestible, digne d'intérêt, apparaissant en début d'année.

Cardamine des prés

Cardamine pratensis

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à juin.

Habitat et biologie. Prairies humides et pâturages, en sol assez fertile. Commune en Europe.

Description. Vivace à racine souterraine brève, produisant parfois des stolons ; tige dressée ; rosette de feuilles basales à folioles arrondies fortement espacées, la terminale étant plus grande ; inflorescences sommitales de fleurs (jusqu'à 20 mm de diamètre) à quatre pétales roses ou blancs. Le fruit est une silique (jusqu'à 5 cm de long) contenant les graines.

Récolte et utilisation. Cette espèce a une saveur piquante similaire à celle du cresson de fontaine. Les jeunes feuilles, pousses et bourgeons sont appréciés en salade ou dans les sandwichs.





Cranson officinal

Cochlearia officinalis

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à octobre.

Habitat et biologie. Marais salants, falaises côtières et, à l'intérieur des terres, près de mines de sel ou de sources salines. Absente des côtes du nord-ouest de l'Europe, cette espèce est répandue en France sur le littoral atlantique.

Description. Vivace ou bisannuelle à racine pivotante allongée ; racine souterraine produisant plusieurs tiges lisses et charnues, couchées ou dressées ; feuilles basales cordiformes, réniformes ou arrondies, à longs pédoncules ; feuilles caulinaires embrassantes (non pédonculées), lobées et dentées ; épis lâches de petites fleurs à quatre pétales blancs.

Récolte et utilisation. Le cranson, très riche en vitamine C, était autrefois utilisé contre le scorbut par les marins et les populations rurales, avant l'apparition du citron. Les feuilles sont assez acides, mais appréciées en sandwich, soupe, salade ou sauce.

Bourse à pasteur

Capsella bursa-pastoris

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Jardins, terres arables et autres zones terrassées, en sol bien drainé. Commune en Europe.

Description. Annuelle ou bisannuelle à racine souterraine effilée et rosette basale de feuilles pennées ; feuilles caulinaires embrassantes (non pédonculées), à base sagittée ; minuscules fleurs blanches, en épi lâche. Le fruit cordiforme a donné son nom à l'espèce en raison de sa ressemblance avec d'anciennes bourses rustiques. La taille est très variable, selon la nature du terrain : seulement 6 cm de haut sur un sentier gravillonneux, et 60 cm en bordure de jardin.

Récolte et utilisation. Cueillez les jeunes feuilles avant la floraison, pour les utiliser en salade, soupe, sauce et ragoût, ou pour les faire frire en légumes.



Tabouret des champs

Thlaspi arvense

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 15 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à mai.

Habitat et biologie. Jardins et terres arables, en sol calcaire. Commun en Europe, mais moins répandu dans le Nord. Rare dans le midi de la France.

Description. Annuelle à rosette basale de feuilles arrondies aiguës ; feuilles caulinaires embrassantes, à base sagittée et bord denté ; épi montant de petites fleurs à quatre pétales blancs. Le fruit est une grande silicule contenant de cinq à huit graines.

Récolte et utilisation. Malgré sa saveur un peu acide, le tabouret des champs parfume agréablement, une fois finement ciselé, les salades, les soupes et les sauces.



Dorine à feuilles alternes

Chrysosplenium alternifolium

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à septembre.

Habitat et biologie. Bois humides, tourbières et terrains ombragés de montagne, en sol mouillé, neutre à acide. Commune localement en Europe, sauf très au nord, à l'ouest et en Méditerranée.

Description. Vivace à tiges triangulaires et stolons rampants non feuillus ; feuilles basales réniformes et superficiellement lobées ; feuilles de la tige alternes ; bouquets terminaux de fleurs sans pétale, à quatre bractées jaunâtres déployées.

Récolte et utilisation. Ne récoltez cette plante que si elle est abondante. Les feuilles sont utilisées en légumes, rapidement bouillies ou cuites à la vapeur.

Pimprenelle

Sanguisorba minor

Dimensions. Jusqu'à 90 cm de haut et 20 cm d'étalement.

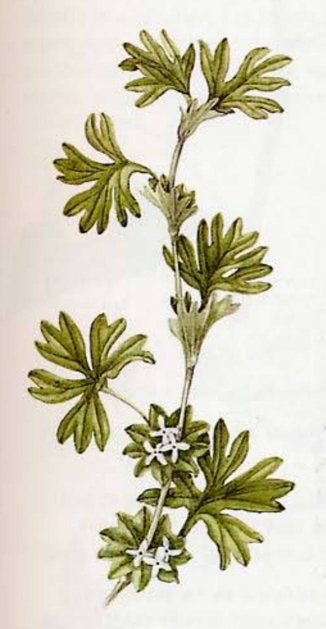
Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Prairies en sol calcaire. Répandue localement en Europe centrale et méridionale. Assez commune en France.

Description. Vivace à rosettes basales de feuilles produites par un rhizome ligneux ; tiges fleuries feuillues ; feuilles pennées, à trois à sept paires de folioles ovales dentées (jusqu'à 2 cm de long) ; fleurs mâles et femelles groupées en tête ovale terminale ; petits fruits durs, secs et anguleux.

Récolte et utilisation. L'acidité des feuilles et des jeunes pousses varie selon le type de sol. Les spécimens de terrain acide ont des feuilles plus amères ; ceux de zones calcaires ou crayeuses ont une saveur très douce. Les feuilles entrent dans des salades ou des soupes, ou sont cuisinées en légumes.





Alchémille des champs

Aphanes arvensis

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et d'étalement.

Disponibilité. De mars à septembre.

Habitat et biologie. Champs arables et terrains dénudés, en sol acide et alcalin. Commune en Europe.

Description. Petite annuelle à feuilles (pouvant atteindre 10 mm de long) divisées en trois segments fortement lobés, jusqu'à cinq fois à l'apex ; minuscules fleurs (2 mm de diamètre) densément groupées sur la tige et entourées de stipules foliacées.

Récolte et utilisation. L'alchémille des champs, de saveur assez acerbe, est utilisée en salade.

Pain de coucou

Oxalis acetosella

Dimensions. Jusqu'à 10 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Bois et autres terrains ombragés, en sol calcaire ou neutre. Commun en Europe.

Description. Vivace à rhizome fin rampant ; feuilles trifoliées en rosette lâche, à folioles arrondies et échancrées à la pointe ; tiges ténues non ramifiées portant des fleurs solitaires veinées de violet, à cinq pétales blancs. Fréquemment, les feuilles forment un tapis épais sur le sol des forêts.

Récolte et utilisation. Le pain de coucou a une saveur piquante. Il est consommé en salade de légumes, en soupe ou en sauce. Utilisez les feuilles en faible quantité et pas trop fréquemment, en raison de leur teneur en acide oxalique.



Impatiente du Cap

Impatiens capensis

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juillet.

Habitat et biologie. Bord de rivières et lisière de bois, en sol fertile, humide et neutre. Originaire du nord de l'Amérique du Nord, cette espèce est naturalisée en Europe centrale et méridionale, et en France.

Description. Annuelle buissonneuse à tiges charnues presque translucides ; feuilles allongées (3-9 cm de long), arrondies, pointues et vert clair, à revers cireux ; tiges fines portant des fleurs (2-3 cm de long) – à cinq pétales de forme irrégulière, jaune doré à taches brunes – entourées par un sépale unique en éperon, recourbé en crochet à l'extrémité. Le fruit est une capsule sèche qui éclate en projetant les graines à une grande distance.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles et tiges sont consommées crues en salade, ou cuites à la vapeur. L'enveloppe verte des graines est aussi comestible, crue ou rapidement passée à la poêle.





Mauve sylvestre, grande mauve

Malva sylvestris

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. Feuilles d'avril à juillet ; fleurs de juillet à octobre.

Habitat et biologie. Bord de routes, friches, et bois et lisière de champs, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Herbacée vivace à racine souterraine épaisse ; grosse tige pubescente, dressée ou étalée ; feuilles arrondies finement duveteuses, à trois à cinq lobes peu marqués, dentés et émoussés ; fleurs (jusqu'à 4 cm de diamètre) à l'aisselle des feuilles ; cinq pétales mauves, à stries violet foncé convergeant vers la base.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles et tiges, à saveur très douce et texture mucilagineuse, sont appréciées en salade. Nettoyez-les avec soin, en supprimant les taches brunes de rouille. Les feuilles sont finement hachées et utilisées en soupe, en ragoût ou en légumes. Les fleurs agrémentent et décorent les salades.

Espèces similaires. Toutes les espèces de *Malva* ont des fleurs et des feuilles comestibles, dont la saveur et la texture varient.

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Grande variété d'habitats, et notamment dans les bois, les landes, en montagne, dans les éboulis, les friches et les terrains d'essais militaires, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, mais plus rare au sud, et dans le midi et l'ouest de la France.

Description. Belle vivace à port dressé et racines horizontales fortement développées ; tiges arrondies érigées, à longues feuilles alternes aiguës ; épi dense à nombreuses fleurs (2-3 cm de diamètre) à cinq pétales roses d'aspect inégal.

Récolte et utilisation. Les jeunes tiges sont cuites à la vapeur comme des asperges, et les feuilles entrent dans des salades ou sont cuisinées comme des légumes. Déterrez la racine en fin d'automne (lorsque la plante est morte), nettoyez-la par grattage et utilisez-la comme un légume.







Anthrisque sauvage

Anthriscus sylvestris

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 40 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juillet.

Habitat et biologie. Lisière de bois, bord de routes et berges de rivières, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf en Méditerranée.

Description. Bisannuelle à tige violette dressée, à feuilles bipennées ou tripennées d'aspect cunéiforme proche des fougères ; ombelles de fleurs blanches, sans bractée.

Récolte et utilisation. Les feuilles, à la saveur douce et parfumée (avec une pointe d'anis), sont préparées en salade ou en assaisonnement. N'utilisez que les plus jeunes (elles deviennent ensuite amères), que vous pouvez faire sécher pour les conserver.

Confusions possibles. Grande ciguë (*Conium maculatum*) et petite ciguë (*Aethusa cynapium*), violemment toxiques. La première a une tige violette tachée, des folioles fines et des bractées à la base des ombelles, et dégage une odeur fétide. La seconde est bien plus petite que l'anthrisque sauvage, et porte de fines feuilles retombantes, sur le bord externe des ombelles.

Coriandre cultivée

Coriandrum sativum

Dimensions. Jusqu'à 50 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à août.

Habitat et biologie. Friches et terres arables, généralement à l'état subspontané, en sol sec neutre. Naturalisée et localement commune en Europe centrale et méridionale.

Description. Annuelle à tiges rigides robustes ; feuilles pennées jusqu'à trois fois, le segment inférieur étant arrondi, à base cunéiforme ; trois à dix ombellules de fleurs blanches (1-3 cm de diamètre), à pétales externes généralement plus allongés ; fruits globuleux (jusqu'à 6 mm de diamètre), durs et brun-rouge, contenant les graines.

Récolte et utilisation. Les feuilles ont une saveur assez forte ; elles aromatisent les salades, les soupes et les plats orientaux. Les graines sont utilisées en épice depuis des millénaires.





Cerfeuil musqué

Myrrhis odorata

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juillet.

Habitat et biologie. Bois, haies d'arbres et prairies d'altitude, fréquemment à proximité d'habitations, en sol neutre à acide. Commune dans les régions montagneuses d'Europe, et notamment de France.

Description. Vivace fortement aromatique, à tiges robustes creuses et dressées ; feuilles bipennées ou tripennées, à segment inférieur ovale à cunéiforme ; ombelles constituées au maximum de vingt ombellules, à fleurs (2-4 mm de diamètre) à quatre pétales blancs d'aspect irrégulier ; fruits (jusqu'à 2,5 cm de long) verts en mai-juin, et bruns et canaliculés à maturité.

Récolte et utilisation. Les feuilles, de saveur douce, sont utilisées pour parfumer des tartes aux pommes ou aux framboises. Les jeunes racines sont bouillies et consommées comme des panais. Les fruits et les graines, anisés, sont consommés seuls ou en salade.



Maceron cultivé

Smyrnium olusatrum

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De novembre à avril.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, bois et bord de routes, généralement sur la côte, en sol sableux. Naturalisée et commune sur les côtes du sud de l'Europe, jusqu'au nord-ouest de la France.

Description. Bisannuelle fortement odorante, à feuilles vert foncé brillant divisées en trois segments trilobés, à bord denté ; ombelle composée au maximum de quinze ombellules à fleurs jaunes.

Récolte et utilisation. Récoltez avant la floraison. Coupez les tiges feuillues les plus près du sol, en privilégiant celles – rose clair – blanchies par la végétation environnante. Supprimez les parties verdâtres et faites bouillir ou cuire à la vapeur durant quelques minutes. L'odeur anisée disparaît à la cuisson ; servez-les comme des asperges. Les jeunes feuilles sont utilisées en salade ou ciselées pour agrémenter les sauces blanches.

Ægopode podagraire, herbe aux goutteux

Aegopodium podagraria

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Bois, haies d'arbres, jardins et friches, fréquemment à proximité d'habitations, en tout sol, sauf très pauvre. Espèce commune en Europe, et notamment en France, mais rare au sud.

Description. Vivace très envahissante, à longs rhizomes fins ; feuilles divisées en trois segments à trois lobes aigus ovales, à bord denté ; grandes tiges creuses portant des ombelles constituées de dix à vingt ombellules à fleurs blanches.

Récolte et utilisation. Cette espèce était traditionnellement plantée comme une brède (plante consommable bouillie) en jardin. Toutefois, étant donné sa tendance à l'envahissement, elle est désormais peu cultivée. Les jeunes feuilles et pousses, de saveur piquante agréable, peuvent cependant être récoltées avant la floraison et utilisées en salade ou en soupe, ou cuisinées comme des épinards.



Criste-marine, perce-pierre

Crithmum maritimum

Dimensions. Jusqu'à 50 cm de haut et d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Rochers et falaises côtières, et parfois en sol sableux ou de galets. Assez commune sur les côtes, depuis la Manche jusqu'en Méditerranée et en mer Noire.

Description. Vivace à base ligneuse et tiges glabres charnues ; feuilles à lobes effilés charnus ; fleurs jaune verdâtre, en ombelle à pédoncule épais ; fruits jaunes ou violets (5-6 mm de diamètre), à stries épaisses.

Récolte et utilisation. Récoltez les feuilles et les tiges avant la floraison ; nettoyez-les en supprimant les parties dures ou gluantes. Faites-les bouillir ou cuire à la vapeur durant quelques minutes, et servez-les comme des asperges, au beurre ou en vinaigrette. Les tiges, les feuilles et les gousses des graines, marinées au sel, au vinaigre et aux épices, accompagnent les poissons ou les volailles.





Ache odorante, céleri

Apium graveolens

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à août.

Habitat et biologie. Bord de rivières, fossés et marais, généralement près de la mer, en sol humide, neutre à acide. Assez commune sur les côtes françaises et européennes, jusqu'en Méditerranée.

Description. Bisannuelle à tiges vigoureuses et robustes ; feuilles basales pennées, à segments triangulaires ou rhombiques, à bord denté ; feuilles sommitales plus fortement lobées et aiguës ; ombelle (souvent à l'opposé d'une feuille) composée de quatre à douze ombellules de minuscules fleurs blanches. On repère facilement cette plante à son odeur de céleri.

Récolte et utilisation. Cette espèce est l'ancêtre sauvage du céleri cultivé. Les tiges, hachées, aromatisent les salades. Vous pouvez aussi utiliser les feuilles, de préférence séchées, pour faire une soupe relevée et délicieuse, plus parfumée qu'avec l'espèce cultivée.

Patte d'ours, berce commune

Heracleum sphondylium

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 70 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Haies, bois et bord herbeux de routes, en sol assez fertile. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord et en Méditerranée (généralement).

Description. Bisannuelle à tiges robustes creuses et sillonnées ; feuilles duveteuses nervurées (jusqu'à 60 cm de long) et pennées en neuf segments dentés ; ombelles (jusqu'à 20 cm de diamètre) à 15 à 45 rayons à fleurs blanches, à pétales d'aspect irrégulier.

Récolte et utilisation. Les jeunes tiges et feuilles sont bouillies et consommées comme des légumes. La meilleure méthode consiste néanmoins à récolter les très jeunes pousses, non encore déroulées, pour les cuire à la vapeur comme des asperges.

Confusion possible. *H. mantegazzianum* (berce du Caucase) atteint 5 m de haut, porte d'énormes ombelles et sa sève contient un agent vésicant puissant dans sa sève.



Livèche d'Écosse

Ligusticum scoticum

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 1 m d'étalement.

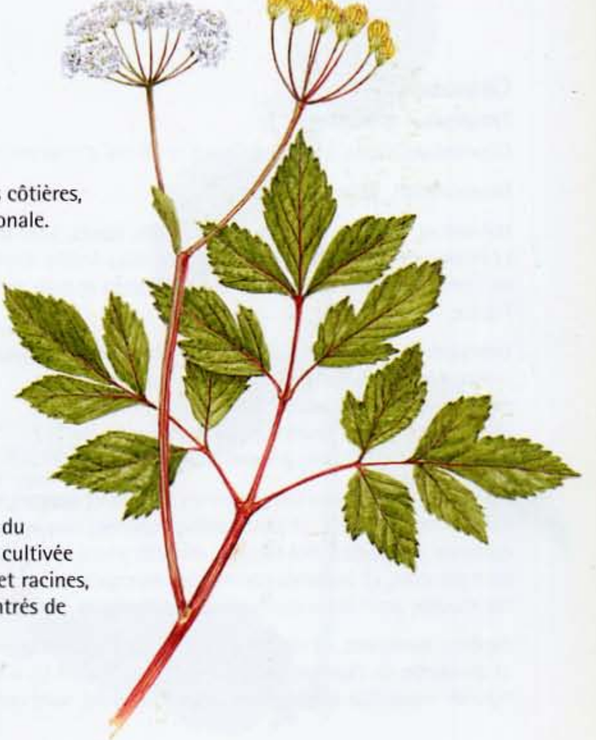
Disponibilité. D'avril à octobre.

Habitat et biologie. À proximité de la mer et sur les falaises côtières, en sol rocailleux. Localement commune en Europe septentrionale.

Description. Vivace à tiges épaisses et rhizome développé ; grandes feuilles bipennées ou tripennées, à lobes rhomboïdes et bord denté. Ombelles composées denses de fleurs jaunes.

Récolte et utilisation. Les feuilles ont un fort arôme de céleri et de levure. Utilisez-les pour relever et aromatiser les soupes de légumes ; vous pouvez aussi en enrober un rosbif avant de le mettre au four. Elles servaient autrefois à prévenir le scorbut.

Espèces similaires. La livèche (*Levisticum officinale*), native du sud de l'Europe, est similaire, mais bien plus grande. Elle est cultivée comme herbe aromatique de cuisine pour ses feuilles, tiges et racines, produit des liqueurs, et entre dans la composition de concentrés de viandes et de légumes du commerce.





Gaillet gratteron

Galium aparine

Dimensions. Jusqu'à 1,2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Haies, bois et zones terrassées, en tout sol, sauf très pauvre. Commun en Europe.

Description. Annuelle à tiges subvolubiles portant des aiguillons crochus s'agrippant aux végétaux ; verticilles de six à huit feuilles étroites et arrondies ; fleurs blanchâtres (jusqu'à 1,7 mm de diamètre), en bouquet pédonculé à l'aisselle de feuilles ; fruits globulaires, groupés par paires et recouverts de petits poils crochus.

Récolte et utilisation. Récoltez les jeunes pousses et feuilles avant le durcissement des graines, hachez-les et consommez-les en salade, ou cuisinées comme des épinards.

Consoude

Symphytum officinale

Dimensions. Jusqu'à 1,2 m de haut et 70 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Proximité de rivières, fossés, bord de routes, et lisières de bois et de taillis, en sol humide fertile. Commune en Europe centrale et méridionale. Rare dans le midi de la France.

Description. Vivace à souche charnue ramifiée et à tiges dressées poilues ; feuilles arrondies aiguës (12-25 cm de long), à base embrassant la tige ; cymes ramifiées et retombantes de fleurs tubulaires ou en cloche (12-18 mm de long), à cinq pétales blancs, roses ou violacés.

Récolte et utilisation. Les premières feuilles et pousses sont excellentes en salade, et sont parfois cuisinées comme des épinards. Les pédoncules floraux, récoltés avant la floraison, sont blanchis, et préparés comme des asperges. La consoude est réputée pour ses vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Espèces similaires. La consoude tubéreuse (*S. tuberosum*), typique du sud et du centre de l'Europe, et la consoude de Russie (*S.* x *uplandicum*), grand hybride naturalisé commun en Europe du Nord, sont comestibles.





Mertensie maritime, sanguine de mer

Mertensia maritima

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de long.

Disponibilité. De mai à septembre.

Habitat et biologie. Plages de sable ou de galets. Localement répandue sur les côtes européennes, au nord du Jutland (Danemark).

Description. Vivace rampante à tiges feuillues charnues gris bleuté ; feuilles spatulées concaves ou pointues (6 cm de long), uniquement pédonculées vers la base de la tige ; bouquets terminaux de fleurs infundibuliformes (6 mm de diamètre), d'abord roses, puis bleu clair.

Récolte et utilisation. Les feuilles et les tiges sont bonnes crues mais, après cuisson, ont une saveur qui rappelle celle des huîtres. Les rhizomes charnus sont comestibles cuits. Ne récoltez pas cette espèce car elle est menacée ! Vous pouvez toutefois en goûter un morceau de feuille.



Lamier blanc, ortie blanche

Lamium album

Dimensions. Jusqu'à 70 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. Mars à mai.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, lisière de bois, bord de routes et friches, en tout sol, sauf très pauvre. Généralement commun en Europe, sauf au sud.

Description. Vivace velue légèrement aromatique, ressemblant à la grande ortie (avec laquelle elle n'a pas de lien de parenté), mais sans poils piquants ; long rhizome rampant ; tiges dressées, rectangulaires en section transversale ; feuilles aiguës, ovales et opposées (2-12 cm de long), à bord denté ; verticilles denses – à l'aisselle des feuilles – de fleurs blanches (2-2,5 cm de long), à lèvre supérieure ciliée.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence les jeunes tiges et feuilles avant la floraison, et servez-les en salade ou avec d'autres légumes feuillus, cuisinés comme des épinards. Les jeunes pousses, feuilles et boutons floraux entrent dans des soupes, des sauces et des ragoûts.

Lamier pourpre, ortie rouge

Lamium purpureum

Dimensions. Jusqu'à 40 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Friches et terrains cultivés, en tout sol, sauf très pauvre. Commun en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Annuelle souple, velue et ramifiée, à tiges teintées de violet, et à odeur désagréable lorsqu'elle est broyée ; feuilles opposées cordiformes, sur de longs pédoncules ; fleur rose-violet, en bouquet dense près du sommet de chaque tige ; bractées violettes.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence les jeunes pousses et feuilles avant la floraison, et mangez-les en salade, ou avec d'autres feuilles de légumes, cuisinées comme des épinards. Les jeunes pousses et feuilles, et les boutons floraux, entrent dans des soupes, des sauces et des ragoûts, et les fleurs sont confites avec des œufs et du sucre.

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Dimensions. Jusqu'à 45 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Prairies, haies, pelouses et friches, en tout sol, sauf très pauvre. Commun en Europe.

Description. Vivace à rosette basale de feuilles à nervures parallèles fortement marquées ; minuscules fleurs densément groupées en épi cylindrique porté par un long pédoncule profondément rainuré.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles crues et en salade sont assez amères ; il vaut donc mieux les consommer commes des épinards. Enlevez les nervures fibreuses des feuilles.

Espèces similaires. Le plantain majeur (*Plantago major*) et le plantain maritime (*P. maritime*), qui prospèrent dans l'herbe courte à proximité des côtes d'Europe, sont comestibles et répandus.



Mâche doucette

Valerianella locusta

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Parois, dunes, terres cultivées ou dénudées et friches, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe.

Description. Annuelle à port dressé fortement ramifié et tiges cassantes, à feuilles ovales opposées, spatulées obtuses à la base du pied ; fleurs rose lilas clair, en bouquet terminal entouré de bractées spatulées concaves. La plante meurt rapidement, et deux ou trois générations se succèdent chaque année.

Récolte et utilisation. Cette espèce est fréquemment utilisée en Europe en salade. Les jeunes feuilles ont une saveur piquante, bien rehaussée par du jus de citron. Facile à récolter en quantité, cette plante donne, avec d'autres feuilles de légumes, de bonnes soupes.



Valériane officinale, herbe aux chats

Valeriana officinalis

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juillet.

Habitat et biologie. Bois et terrains herbeux humides, en sol assez fertile. Commune en Europe.

Description. Vivace robuste, à tiges dressées généralement non ramifiées ; feuilles opposées fortement pennées, à lobes aigus dentés ; inflorescence de plusieurs petits corymbes denses, à fleurs rose clair (2-5 mm de diamètre).

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles, hélas assez amères, agrémentent les salades de légumes verts. Elles sont meilleures bouillies comme des épinards, car l'acidité disparaît à la cuisson.

Espèces similaires. Environ 25 espèces de *Valeriana* coexistent en Europe. Généralement dotées de propriétés médicinales, elles servent comme sédatifs et fortifiants nerveux, et ont de jeunes feuilles fréquemment comestibles.



Bardane à petites têtes

Arctium minus

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De mai à juillet.

Habitat et biologie. Broussailles, lisière de bois et friches, sur la majorité des sols bien drainés. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Bisannuelle à port buissonnant et longue racine pivotante vigoureuse ; axes généralement teintés de rouge, à nombreuses tiges érigées ; feuilles cordées, ovales et pointues, à pédoncule creux ; têtes florales arrondies (2-3 cm de diamètre), à fleurons tubulaires rouge-violet entourés de petits involucres à bractées crochues, à l'aisselle des feuilles.

Récolte et utilisation. Cuisinez les jeunes feuilles comme des épinards. Faites cuire les nouvelles tiges à la vapeur, comme des asperges, ou mangez-les en salade. Déterrez les racines et grattez-les, et faites-les bouillir dans l'eau salée et sauter dans du beurre, comme des légumes. Elles donnent aussi des bières.







Chardon marie

Silybum marianum

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Bord de routes, friches et terres arables, fréquemment à proximité de la côte, en sol sableux bien drainé. Espèce originaire d'Europe méridionale, naturalisée ailleurs. Commune en France au sud de la Loire, plus rare et subspontanée au nord.

Description. Herbacée bisannuelle à tige dressée à feuilles basales pédonculées, épineuses, pennées et lobées, à nervures blanches ; feuilles caulinaires non pédonculées, à épines blanc jaunâtre ; têtes florales (2-4 cm de diamètre) - solitaires sur une tige allongée - à fleurons rouge-violet cernés de grandes bractées épineuses charnues.

Récolte et utilisation. Récoltez les jeunes feuilles et tiges avant la floraison, en supprimant les épines. Faites-les bouillir dans l'eau salée et cuire dans du beurre, pour les manger en légumes. Le réceptacle floral est préparé et consommé comme un artichaut. Les bractées externes sont particulièrement appréciées.

Espèces similaires. Le cirse des champs (*Cirsium arvense*), originaire d'Europe, et le cirse à feuilles lancéolées (*C. vulgare*) ont des tiges et des pédoncules floraux comestibles, utilisés comme ceux du chardon marie.

Porcelle enracinée

Hypochaeris radicata

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Prairies, pâturages, jardins et dunes de sable stabilisées, en sol bien drainé. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Vivace à feuilles uniquement basales, allongées, étroites et irrégulièrement lobées ; têtes florales (2-4 cm de diamètre) – au sommet de pédoncules floraux ramifiés – composées de fleurons effilés jaune vif, les externes étant gris verdâtre sur le dessous et entourés à la base de petites bractées squameuses.

Récolte et utilisation. Les feuilles agrémentent les salades ou sont cuisinées à la manière du pissenlit (voir p. 76). Elles sont assez amères, mais persistantes en hiver.





Liondent hispide

Leontodon hispidus

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à novembre.

Habitat et biologie. Prairies, pâturages et autres terrains herbeux, en sol riche en calcaire. Commun en Europe, sauf en Scandinavie.

Description. Vivace à rosette de feuilles pennatilobées, le lobe terminal étant le plus grand ; têtes florales (2-4 cm de diamètre) – solitaires, sur un pédoncule allongé – à fleurons effilés jaune vif ; les externes sont orange ou rougeâtres sur le dessous et entourées à la base par de grandes bractées vertes.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles agrémentent les salades ou sont cuisinées comme des épinards, à la manière de pissenlits (voir p. 76). Comme chez la porcelle enracinée, elles sont assez acerbes, mais persistantes en fin d'année.



Aspergette

Ornithogalum pyrenaicum

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 10 cm d'étalement.

Disponibilité. Mai.

Habitat et biologie. Prairies, en sol calcaire bien drainé. Peu commune en Europe centrale et méridionale, et présente localement en France.

Description. Vivace bulbeuse à feuilles filiformes rayées de blanc ; tiges fleuries dressées, à épi de petites fleurs stellaires, jaune clair à l'intérieur et à bande verdâtre à la base externe de chaque pétale.

Récolte et utilisation. Les épis floraux non ouverts étaient traditionnellement récoltés en mai, et vendus pour être consommés comme des asperges. Actuellement, l'état de la population interdit ce type de cueillette. Nous ne présentons ainsi cette espèce que pour son intérêt historique.

Asperge officinale

Asparagus officinalis

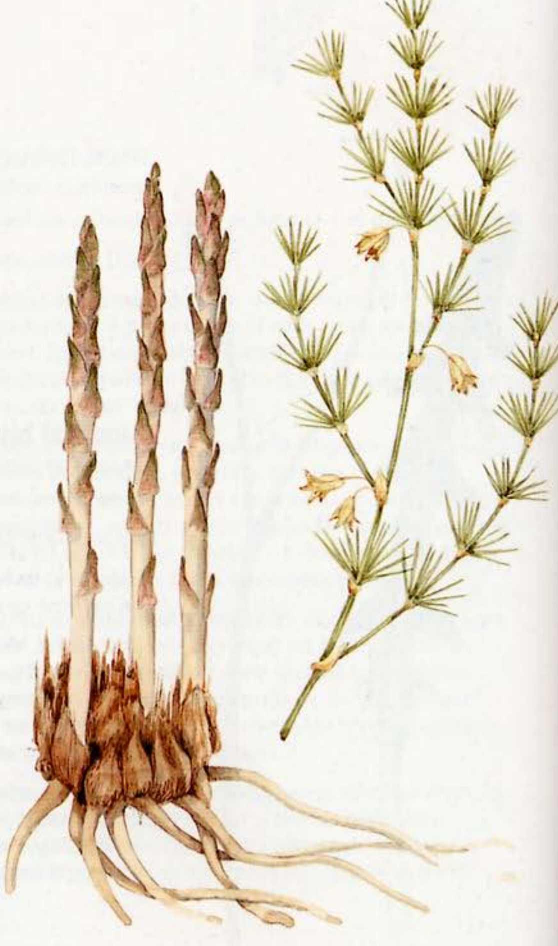
Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De mai à juin.

Habitat et biologie. Haies d'arbres, bois, friches et dunes de sable, en sol sablonneux bien drainé. Commune localement sur les côtes d'Europe centrale et méridionale. Fréquemment subspontanée en France.

Description. Vivace à tiges fortement ramifiées, étalées ou dressées ; feuilles réduites à de fines écailles blanches, portant à l'aisselle de nombreux fascicules de rameaux latéraux rappelant une fougère ; fleurs en cloche, à l'aisselle des vraies feuilles. L'espèce étant diploïde, les fleurs mâles, jaunes, et les femelles, vert jaunâtre, suivies par un fruit rouge globulaire, sont portées par des pieds distincts.

Récolte et utilisation. Les « asperges » (ou turions), moins abondantes que chez les spécimens cultivés, sont recherchées. Localisez la tige souterraine pour les trouver. Recherchez les vestiges des rameaux de l'année précédente ou essayez de vous souvenir du lieu de votre récolte. Coupez les turions avec un couteau aiguisé et faites-les cuire à la vapeur dès que possible.



CHAPITRE 5

Herbes



Les herbes sont d'avantage utilisées pour parfumer les plats que comme légumes en tant que tels. Fréquemment cultivées, elles sont à l'origine de nombreuses variétés, sélectionnées pour leurs qualités aromatiques plus intenses. Les espèces sauvages, ancêtres des herbes cultivées, sont moins parfumées que ces dernières ; on les utilise donc en plus grande quantité, pour le même effet. Certaines (comme l'ail des ours), de saveur subtile, sont utilisées pour des mets délicats, qui s'accommodent mal d'arômes forts.

Quelques herbes sauvages, telle la tanaisie commune, ne sont plus en faveur en raison de l'évolution des habitudes alimentaires ; d'autres, comme l'ail des ours, sont depuis peu à la mode et très appréciées dans certains restaurants. Enfin, certaines, l'absinthe par exemple, sont dangereuses sous certaines formes.

Galé odorant, piment royal

Myrica gale

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. Feuilles : de mai à septembre. Fruits : de juillet à octobre.

Habitat et biologie. Terrains marécageux, sur des landes et des bruyères, en sol acide à neutre. Commun localement en Europe occidentale, de la Scandinavie au Portugal. Rare dans l'est de la France.

Description. Arbuste caduc à glandes à résine aromatique sur les rameaux et les feuilles ; feuilles ovales (2-6 cm de long), dentées à la pointe ; chatons femelles (rouges) et mâles (orange) précédant la frondaison, à l'apex de tiges rougeâtres brillantes. Cette espèce pouvant changer de sexe, des fleurs mâles et femelles se côtoient parfois sur le même pied. Les fruits sont petits et cireux.

Récolte et utilisation. Les feuilles servaient à parfumer la bière en Europe avant le développement du houblon. On les emploie encore en Suède comme agent aromatique pour des spiritueux de qualité. Les feuilles et les fruits sont séchés pour aromatiser les soupes, ragoûts et farces de gibiers à plume.



Benoîte commune

Geum urbanum

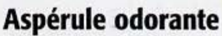
Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 40 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à juillet.

Habitat et biologie. Bois, haies et autres zones ombragées, en sol neutre, fertile et humide. Commune en Europe, et notamment en France, mais rare en Scandinavie.

Description. Herbacée vivace, à feuilles basales portant de une à cinq paires de folioles fortement lobées et à bord denté ; feuilles caulinaires à trois à cinq lobes profonds, à bord denté ; fleurs dressées (jusqu'à 1,5 cm de diamètre), solitaires ou en groupe espacé, et à cinq pétales jaunes étalés ; têtes d'environ 70 petits fruits, brun à maturité et à poils brun violacé.

Récolte et utilisation. Cuisinez les jeunes feuilles en légumes, comme des épinards, ou utilisez-les en soupes et en ragoûts. Les racines, à forte odeur de clou de girofle, servaient traditionnellement de condiment.



Aspérule odorante

Galium odoratum

Dimensions. Jusqu'à 25 cm de haut et 2 m d'étalement.

Disponibilité. D'avril à juin.

Habitat et biologie. Bois anciens, en particulier de hêtres, en sol calcaire humide. Commune en Europe, sauf en Méditerranée.

Description. Vivace presque glabre agréablement parfumée ; rhizome fin, rampant et tapissant ; feuilles arrondies (2-5 cm de long), groupées par six à neuf en verticille, bordées de minuscules épines et dégageant une odeur de vanille lorsqu'on les froisse ; fleurs régulières infundibuliformes, à quatre pétales blancs (4-7 mm de diamètre).

Récolte et utilisation. L'aspérule odorante, fraîche ou séchée, parfume les jus de fruits et les vins. Macérée dans du vin, elle est à l'origine du « maitrank », boisson populaire de la Belgique à la Suisse.

Bourrache

Borago officinalis

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à septembre.

Habitat et biologie. Herbages, terres arables et friches, généralement à proximité d'habitations, en tout sol, sauf très pauvre, mais de préférence fertile et bien drainé. Espèce originaire d'Europe méridionale, fortement naturalisée plus au nord. Subspontanée en France.

Description. Annuelle poilue à port dressé ; feuilles basales pédonculées, arrondies et pointues (5-20 cm de long) ; feuilles sommitales embrassantes (non pédonculées) ; bouquets lâches retombants de fleurs régulières (2-2,5 cm de diamètre), à cinq pétales bleus ; fruit arrondi (1 cm de long).

Récolte et utilisation. Hachez les jeunes feuilles et fleurs sur les salades, ou préparez-les comme des épinards. Les pétales donnent une coloration bleue aux vinaigres. Les fleurs sont couramment utilisées pour parfumer des boissons, et notamment des jus de fruits. Les graines contiennent une huile comestible riche en acide gamma-linolénique, mais ils est difficile de les récolter en quantité suffisante.





Lierre terrestre

Glechoma hederacea

Dimensions. Jusqu'à 50 cm de haut et d'étalement.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Bois, haies et prairies clairsemées, en tout sol, sauf très pauvre, mais généralement humide. Commun en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Vivace rampante à tiges florales rougeâtres dressées ; feuilles réniformes opposées (jusqu'à 5 cm de long), à bord superficiellement denté ; fleurs violet clair zygomorphes (jusqu'à 7 mm de long), généralement groupées par paires à l'aisselle de bractées ressemblant à des feuilles.

Récolte et utilisation. Récoltez le lierre terrestre avant la floraison printanière, quand il n'est pas trop acide. Préparez-le comme des épinards, ou utilisez-le en condiment dans les soupes de légumes, les farces de viandes et les volailles. Les feuilles séchées donnent une bonne tisane. Jusqu'au XVIIe siècle, cette espèce a servi à la préparation de bières.



Mélisse officinale

Melissa officinalis

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à juillet.

Habitat et biologie. Friches à proximité d'habitations, en tout sol, sauf très pauvre. Espèce originaire d'Europe centrale, orientale et méridionale, fréquemment subspontanée en France.

Description. Vivace aromatique à rhizome bref portant des tiges ramifiées dressées ; feuilles ovales aiguës (2-7 cm de long), opposées et superficiellement dentées ; fleurs zygomorphes, blanches ou rosâtres, en verticilles axillaires.

Récolte et utilisation. Les feuilles, citronnées lorsqu'on les froisse, agrémentent vins blancs glacés et jus de fruits. Les plus jeunes entrent dans des salades, des soupes ou des sandwichs, et se substituent au citron dans des plats plus ou moins relevés. Plantez cette espèce dans votre jardin, pour attirer les abeilles (qui en raffolent) et encourager ainsi la pollinisation.



Origan commun

Origanum vulgare

Dimensions. Jusqu'à 90 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à septembre.

Habitat et biologie. Broussailles, herbages, berges de rivières et coteaux herbeux, généralement en sol calcaire. Répandu en Europe, sauf en Scandinavie.

Description. Herbe aromatique vivace, à rhizome ligneux et grandes tiges ramifiées dressées ; feuilles ovales opposées (1-4 cm de long), légèrement poilues ; fleurs zygomorphes bilabiées (4-7 cm de long), blanches ou rosâtres et groupées en inflorescence terminale dense.

Récolte et utilisation. Cette plante est un excellent condiment de plats cuisinés et de salades. Les tiges et les fleurs parfument le sucre, comme des gousses de vanille. L'espèce est surtout utilisée en Europe méridionale (notamment en Grèce), où son arôme est plus intense qu'au nord. Les feuilles séchées donnaient autrefois de la bière.

Confusion possible. Ne confondez pas cette espèce avec l'origan mexicain (*Lippia graveolens*), originaire d'Amérique centrale.





Serpolet

Thymus serpyllum

Dimensions. Jusqu'à 10 cm de haut et 40 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Herbages secs, bruyères, dunes et éboulis, en sol sableux. Commun en Europe, au sud de la Suède méridionale.

Description. Vivace aromatique tapissante, à petites feuilles ovales opposées ; bouquets terminaux denses de petites fleurs violettes, bilabiées et zygomorphes.

Récolte et utilisation. Le serpolet est une bonne herbe aromatique, utilisée dans des plats relevés et des farces à volaille. Les espèces sauvages étant moins parfumées que les nombreuses variétés de thym commun (*T. vulgaris*), pensez à les utiliser en plus forte quantité. Le thym se sèche et se conserve facilement, en conservant son arôme presque intact.

Menthe aquatique

Mentha aquatica

Dimensions. Jusqu'à 90 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'avril à octobre.

Habitat et biologie. Marécages, tourbières, marais, bois humides et berges de cours d'eau et de lacs. Fréquente en Europe, mais plus rare au nord.

Description. Herbacée vivace fortement odorante, à tiges souterraines rampantes ; tiges aériennes quadrangulaires et ramifiées ; feuilles ovales opposées (3-9 cm de long), vert-violet et à bord denté ; petites fleurs lilas densément groupées en tête terminale (jusqu'à 2 cm de diamètre). Des bouquets apparaissent parfois à l'aisselle des feuilles sommitales.

Récolte et utilisation. Cette plante, légèrement amère, agrémente, comme la menthe de jardin, des sauces, des boissons fraîches et du thé, et donne un condiment.

Espèces similaires. L'hybridation naturelle de la menthe en épi (*M. spicata*) – commune en jardin et fréquemment subspontanée – et de la menthe aquatique est à l'origine de la menthe poivrée (*M.* x *piperata*), stérile et abondamment cultivée pour son huile aromatique. On dénombre au moins dix autres espèces de menthes sauvages en Europe, à parfums variés tous attractifs.





Camomille romaine

Chamaemelum nobile

Dimensions. Jusqu'à 15 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De juin à juillet.

Habitat et biologie. Pâturages, bruyères et friches, en sol sableux bien drainé. Assez rare en France, en Belgique et en Grande-Bretagne.

Description. Vivace aromatique, à rhizome ramifié rampant ; tiges couchées produisant des branches montantes, à feuilles alternes velues, à revers glabre ; tiges allongées portant des fleurs solitaires (jusqu'à 2,5 cm de diamètre) à fleurons blancs en périphérie et jaunes au centre. La camomille romaine se distingue de la camomille puante et de la marticaire, très proches, par un parfum sucré de pomme et par l'absence de duvet au revers des feuilles.

Récolte et utilisation. Récoltez les fleurs lorsque les pétales commencent à se replier. Faites-les infuser, fraîches ou séchées. En Espagne, elles donnent un parfum de pomme à un vin liquoreux (manzanilla).

Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à octobre.

Habitat et biologie. Prairies, pâturages, haies de berges et autres terrains herbeux, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf en Méditerranée.

Description. Vivace à racine souterraine rampante et tiges dressées non ramifiées ; feuilles alternes plumeuses (3-15 cm de long) ; fleurs blanches, roses ou rougeâtres (4-7 mm de diamètre), groupées en corymbes terminaux.

Récolte et utilisation. Hachez les jeunes feuilles sur les salades, ou préparez-les comme des épinards. Les feuilles et les fleurs étaient jadis utilisées dans la fabrication de la bière pour leur saveur amère, en substitution du houblon. Faites des infusions de feuilles, fraîches ou séchées.



Absinthe

Artemisia absinthium

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 70 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes et haies d'arbustes, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Vivace aromatique à tiges ligneuses dressées, soyeuses et poilues ; feuilles (2-11 cm de long) groupées en spirale, à poils soyeux sur les deux faces. Celles de la base sont trilobées et pointues, et les sommitales sont ovales aiguës. Têtes florales jaunes alternes (2-4 mm de diamètre), en épi lâche.

Récolte et utilisation. La liqueur d'absinthe est notamment composée d'une huile amère – contenant de l'absinthine – distillée à partir des fleurs. Une consommation prolongée d'absinthe entraîne des dommages cérébraux sévères. La vente d'alcool à base d'absinthe a d'ailleurs longtemps été interdite en France. Les fleurs sont utilisées avec modération en Europe centrale comme condiment, pour faciliter la digestion de viande de volaille et de graisse de porc.

Armoise commune

Artemisia vulgaris

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 70 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes et haies buissonnantes, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Vivace aromatique formant des colonies ; tiges rougeâtres ; feuilles non pédonculées à lobes pointus, vertes et glabres sur le dessus, et à poils gris soyeux au revers ; têtes florales jaune rougeâtre, groupées en nombreux épis brefs cotonneux.

Récolte et utilisation. L'armoise commune contient le même principe amer (l'absinthine) que l'absinthe, mais en quantité moindre. Les feuilles étaient autrefois utilisées pour leur amertume dans la préparation de la bière, et séchées pour être infusées. En Europe, la plante sert de condiment pour les graisses de volaille, de porc et de mouton. Elle parfume aussi la graisse animale, les sauces et les salades.



Tanaisie commune

Tanacetum vulgare

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Bord de routes, friches et haies buissonnantes, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commune en Europe. Rare en France dans le centre, l'ouest et le midi.

Description. Vivace aromatique à racine souterraine rampante ; tiges dressées, rigides et ramifiées au sommet, et généralement teintées de rouge ; feuilles (10-25 cm de long) groupées en spirale et divisées en huit à douze segments plumeux, à dents aiguisées ; têtes florales (5-10 mm de diamètre) en corymbe terminal dense.

Récolte et utilisation. Cette plante, irritante pour l'estomac, a d'abord été utilisée en médecine, notamment comme vermifuge, avant d'être remplacée par d'autres drogues, moins dangereuses. Les feuilles, très amères, parfumaient les gâteaux, les omelettes, les entremets sucrés au lait, les crèmes anglaises et les sauces d'agneau rôti, en substitution de la cannelle et de la noix de muscade.

Ail rocambole

Allium scorodoprasum

Dimensions. Jusqu'à 40 cm de haut et 20 cm d'étalement.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Talus, prairies accidentées et éboulis, en sol pauvre rocailleux. Local en France, et en Europe centrale et orientale.

Description. Vivace bulbeuse à tiges cylindriques ; deux à quatre longues feuilles linéaires, aplaties et gainées ; fleurs campanulées roses ou blanches, groupées par cinq à vingt en ombelle terminale et entourées de deux gaines papyracées. Les fleurs sont souvent remplacées par des bulbilles.

Récolte et utilisation. Les bulbes et les bulbilles terminales sont des substituts de l'ail. Leur saveur est toutefois plus douce.



Ciboulette sauvage

Allium schoenoprasum

Dimensions. Jusqu'à 25 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Prairies, et pâturages secs et rocailleux, en sol calcaire bien drainé. Espèce commune en Europe, sauf dans le Sud, où elle est confinée aux montagnes.

Description. Vivace formant des touffes ; bulbes coniques très étroits, distribués sur un rhizome bref ; feuilles creuses cylindriques (jusqu'à 25 cm de long et 1-3 mm d'étalement) ; fleurs campanulées – à six segments pétaloïdes (7-15 mm de long) – groupées en bouquet terminal dense enroulé dans deux ou trois spathes papyracées persistantes.

Récolte et utilisation. Cette plante agrémente les salades, le fromage blanc, les soupes, les omelettes et les sauces. Utilisez de préférence des feuilles fraîches en petite quantité pour des mets à saveur délicate.

Ail des ours

Allium ursinum

Dimensions. Jusqu'à 40 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De mars à juin.

Habitat et biologie. Bois, taillis et autres terrains humides ombragés, en sol neutre. Localement commun en Europe, sauf dans le Nord-Est et en Méditerranée. Absente du midi de la France.

Description. Vivace à bulbe solitaire très étroit et à tige anguleuse ; feuilles ovales pointues (8-25 cm de long) – deux en général – apparaissant au printemps et à nervures parallèles ; fleurs – à six segments blancs pétaloïdes (7-12 mm de long) – groupées en ombelle lâche aplatie au sommet (2-6 cm de diamètre) et enroulées dans deux spathes papyracées.

Récolte et utilisation. Récoltez en petite quantité avant la floraison, en ne prélevant que les feuilles, même si la population est abondante. De saveur plus douce que celles de l'ail cultivé, les feuilles sont hachées fraîches dans les salades, qu'elles décorent, ou dans les sandwichs. Utilisez-les pour accompagner les fruits de mer, et pour envelopper les poissons blancs et les pièces d'agneau avant cuisson. Mélangez-les au persil pour faire un beurre d'ail, que vous congèlerez. Insérez les fleurs dans une pâte et faites-les frire en amuse-gueules, ou ajoutez-les fraîches aux salades. Les bulbes, bien que de saveur douce, sont utilisés comme ceux de l'ail cultivé. L'ail des ours, récolté depuis des siècles, était certainement connu des Romains.



CHAPITRE 6

Racines



Les racines de plantes sauvages, généralement difficiles à récolter, sont rarement aussi intéressantes que les variétés cultivées, issues de sélections. La racine de panais, par exemple, est aromatique, mais sans intérêt gastronomique. Il est cependant plus judicieux de préparer une sauce raifort avec des racines sauvages qu'avec des variétés du commerce. D'autres espèces, comme l'ansérine ou la gesse des montagnes, sont presque inconnues en cuisine ; elles étaient pourtant autrefois cultivées, et des sélections judicieuses pourraient exprimer tout leur potentiel.

Le panicaut de mer et l'orchis mâle n'ont jamais été cultivés ; ils étaient jadis récoltés en grande quantité dans la nature, le premier comme sucrerie, le second comme aliment énergétique. De telles cueillettes sont aujourd'hui interdites.

Le déracinement, qui tue en général la plante, est généralement interdit, sauf si vous êtes sur votre terrain, ou que vous avez l'autorisation du propriétaire. Nous présentons des espèces communes, récoltables là où vous en avez le droit, sans affecter les populations, et d'autres qui sont typiques ou qui présentent un intérêt historique.

Nénuphar blanc

Nymphaea alba

Dimensions. Dans l'eau, jusqu'à 2,5 m de profondeur.

Disponibilité. D'octobre à mars.

Habitat et biologie. Plans d'eau douce peu profonds et eaux stagnantes. Commun en Europe.

Description. Plante aquatique à feuilles flottantes cordiformes (jusqu'à 40 cm de diamètre), vert foncé sur le dessus et à revers rougeâtre ; fleurs blanches parfumées (5-20 cm de diamètre) flottant à la surface ; jusqu'à 25 pétales ; fruits verts globuleux (jusqu'à 4 cm de diamètre).

Récolte et utilisation. Récoltez les rhizomes âgés de quelques années, à l'aide d'un râteau à long manche ou un crochet. Enlevez la peau et faites bouillir le cœur de la racine. Riche en amidon, ce dernier est de saveur amère, désagréable pour certains. Si vous récoltez des graines en quantité, broyez-les en farine, pour épaissir des soupes ou des ragoûts, ou faites-les griller, en succédané du café.



Raifort

Armoracia rusticana

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et d'étalement.

Disponibilité. De septembre à mars.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes, terres arables et amas de vieux décombres, en tout sol, sauf très acide et tourbeux. Originaire de Turquie et de Russie, cette espèce est largement naturalisée en Europe, et notamment en France.

Description. Vivace à racine pivotante ramifiée et vigoureuse ; grandes feuilles basales arrondies (jusqu'à 50 cm de long) – à bord entaillé – naissant sur la tige souterraine ; tiges florales dressées et ramifiées, à petites feuilles étroites ; bouquets lâches et érigés de fleurs régulières hermaphrodites, à quatre pétales blancs (5-7 mm de long). Le fruit est une silicule arrondie (4-6 mm de long).

Récolte et utilisation. Récoltez la racine, qui s'enfonce profondément dans le sol, à l'aide d'une bêche. Chez certains spécimens, elle atteint 20 cm de diamètre et 2 m de long, mais est alors trop ligneuse pour être consommée. Préférez les racines de 2 ou 3 cm et utilisez-les immédiatement, ou conservez-les dans du sable ou de la tourbe, comme des carottes. Râpez la couche externe, brune, avec un couteau aiguisé. Préparez l'intérieur, blanc, en sauce, ou hachez-le finement, pour l'incorporer à des oignons ou des betteraves marinées. Pour préparer la sauce raifort, passez la racine dans un moulin à café ou râpez-la. Prenez cependant garde aux vapeurs d'essence qui s'en dégagent, presque aussi puissantes que du gaz lacrymogène. La racine râpée est utilisée fraîche, ou conservée au froid.



Ansérine

Potentilla anserina

Dimensions. Jusqu'à 20 cm de haut et 80 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à décembre.

Habitat et biologie. Grande variété d'habitats, notamment en bord de routes, sur des friches et des dunes côtières, en tout sol, sauf très pauvre. Commune en Europe, sauf à l'extrême sud. Répandue en France, sauf en Méditerranée.

Description. Vivace à stolons radicants allongés ; rosettes de feuilles (jusqu'à 25 cm de long) à six à douze paires de folioles (jusqu'à 6 cm de long), généralement gris argenté des deux côtés, et à bord finement denté ; tige allongée – naissant à l'aisselle d'une feuille – portant une fleur solitaire régulière (5-20 mm de diamètre), à cinq pétales jaune vif.



Récolte et utilisation. Sélectionnez soigneusement les pieds, car les racines sont généralement insignifiantes. Les plantes matures prospérant en sol meuble sont les plus intéressantes. Nettoyez bien les racines, en les grattant pour retirer l'enveloppe externe sombre. La souche, riche en amidon, consommée crue ou cuisinée, a un goût de noisette et rappelle le panais. La rareté des racines suffisamment charnues relègue, hélas, cette espèce au rang de simple curiosité.

Gesse des montagnes

Lathyrus montanus

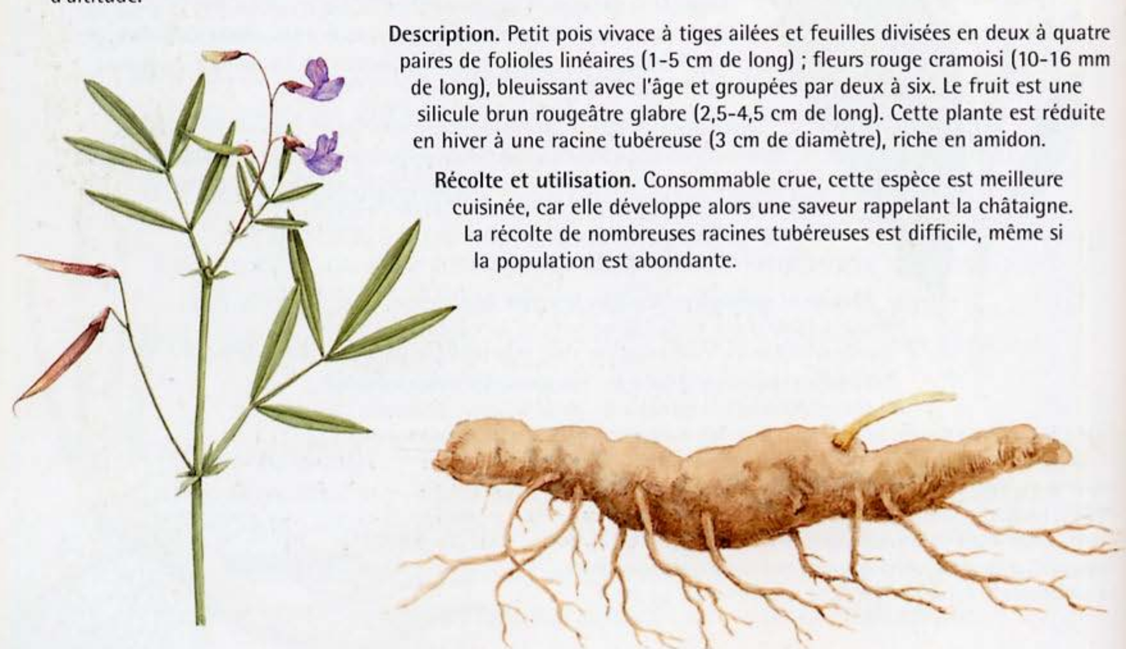
Dimensions. Jusqu'à 50 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à décembre.

Habitat et biologie. Bois, broussailles, haies et bruyères, en sol acide. Commune en France jusqu'à 1 300 m d'altitude.

Description. Petit pois vivace à tiges ailées et feuilles divisées en deux à quatre paires de folioles linéaires (1-5 cm de long) ; fleurs rouge cramoisi (10-16 mm de long), bleuissant avec l'âge et groupées par deux à six. Le fruit est une silicule brun rougeâtre glabre (2,5-4,5 cm de long). Cette plante est réduite en hiver à une racine tubéreuse (3 cm de diamètre), riche en amidon.

Récolte et utilisation. Consommable crue, cette espèce est meilleure cuisinée, car elle développe alors une saveur rappelant la châtaigne. La récolte de nombreuses racines tubéreuses est difficile, même si la population est abondante.



Bugrane rampante, arrête-bœuf

Ononis repens

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 40 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à novembre.

Habitat et biologie. Pâturages accidentés, sur les talus et en bord de routes, en sol calcaire. Commune en Europe, sauf à l'ouest. Assez répandue en France, jusqu'à 1 500 m d'altitude.

Description. Vivace à tiges ligneuses ramifiées fréquemment couchées et radicantes ; feuilles poilues (comme les tiges), arrondies, généralement trifoliées et rarement épineuses ; fleurs roses ou violettes, solitaires ou groupées par paires à l'aisselle de pousses feuillues, de 15-20 mm de long.

Récolte et utilisation. Les souches sont peu - ou pas du tout - intéressantes du point de vue gustatif. Elles ont néanmoins une consistance liquoreuse, et on peut les mâcher, comme des racines similaires, mais plus communes. Prenez cependant garde à leurs vertus diurétiques !



Onagre bisannuelle

Oenothera biennis

Dimensions. Jusqu'à 1 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à mars.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes, berges et dunes, en limon sableux bien drainé. Originaire de l'est de l'Amérique du Nord, cette espèce est naturalisée en Europe, sauf à l'extrême nord et dans certaines zones du Sud.

Description. Bisannuelle à grande racine souterraine charnue ; tiges robustes, à feuilles lancéolées à bord finement denté ; épis feuillu terminal de fleurs odorantes (jusqu'à 6 cm de diamètre), à quatre pétales cordiformes jaune vif ; fruit cylindrique (3-3,5 cm de long) s'ouvrant dans la longueur.

Récolte et utilisation. La racine, assez agréable bouillie, a une saveur douce (similaire à celle du panais), mais ne fait pas l'unanimité. L'espèce est aussi cultivée pour ses graines, qui donnent une huile riche en acide gamma-linolénique : un complément alimentaire précieux.

Conopode dénudé, châtaigne de terre

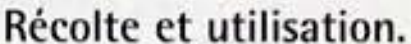
Conopodium majus

Dimensions. Jusqu'à 30 cm de haut et 25 cm d'étalement.

Disponibilité. De mai à août.

Habitat et biologie. Prairies, pâturages et bois, en sol acide à neutre. Commun en Europe, de la France à l'Italie.

Description. Vivace presque glabre, à deux ou trois feuilles pennées blanchissant rapidement ; tige grêle à feuilles sommitales finement divisées en segments linéaires ; fleurs blanches groupées en ombelle composée de six à douze rayons ; involucres et involucelles sous l'ombelle et les rayons ; tubercule brun foncé irrégulier, à saveur rappelant la noisette.



Récolte et utilisation. Le tubercule est difficile à déterrer, car la tige blanche solitaire est enterrée sur 10 cm. Une fois extrait, pelez-le et lavez-le, pour le manger cru.

Panicaut de mer

Eryngium maritimum

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à mars.

Habitat et biologie. Dunes et zones de galets côtières, en sol sableux ou gravillonné. Assez rare en Europe, sauf au nord.

Description. Vivace bleu-vert fortement épineuse ; feuilles arrondies coriaces, à épines robustes et aiguës ; petites fleurs bleu clair, en bouquet dense (2 cm de diamètre), à involucre de bractées pointues.

Récolte et utilisation. Les racines, bouillies ou grillées, ont une saveur rappelant la châtaigne. En Grande-Bretagne, on en fait des sucreries, que Shakespeare mentionne. Cette espèce, d'intérêt historique, est interdite à la récolte dans de nombreux départements.

Panais

Pastinaca sativa

Dimensions. Jusqu'à 1,5 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De novembre à mars.

Habitat et biologie. Bord de routes, friches et prairies, en sol crayeux. Commun en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Bisannuelle fortement odorante, à grandes tiges creuses et feuilles pennées, à lobes larges et dentés ; ombelles (10 cm de diamètre) de petites fleurs jaunes ; fruit aplati (5-7 mm de diamètre), presque circulaire et étroitement ailé.

Récolte et utilisation. Déterrez la racine avant les gelées (comme pour le panais de culture), quand la chair est encore tendre et douce. Évitez les pieds ayant déjà fleuri, car ils ont terminé leur cycle de développement. Les spécimens plus jeunes des racines pivotantes, dont la saveur et la texture rappellent le panais de culture, mais avec une faible quantité de chair comestible. Cette espèce, de récolte contraignante, n'est déterrée que par curiosité.





Salsifis

Tragopogon porrifolius

Dimensions. Jusqu'à 1,25 m de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à mars.

Habitat et biologie. Herbages, terres cultivées anciennes et friches, en sol neutre bien drainé. Originaire de Méditerranée et d'Europe orientale, cette espèce est fortement naturalisée ailleurs grâce aux cultures.

Description. Vivace à longues feuilles linéaires, élargies à la base ; têtes florales solitaires (jusqu'à 5 cm de diamètre), à fleurons violet terne.

Récolte et utilisation. L'espèce, cultivée pour ses longues racines blanches, est généralement subspontanée à l'état sauvage. Pelez les racines avec attention, faites-les bouillir ou cuire à la vapeur, et servez-les seules. Couvrez leur sommet au printemps, pour permettre aux feuilles basales de blanchir. Faites cuire ces dernières comme des asperges, dès qu'elles atteignent 10-15 cm de long.

Espèce similaire. La scorsonère d'Espagne (*Scorzonera hispanica*) a des feuilles linéaires et une racine noire comestible. Native d'Europe centrale, elle y est commune dans les herbages. Elle est aussi cultivée, et parfois considérée comme plus savoureuse que le salsifis.





Chicorée sauvage

Cichorium intybus

Dimensions. Jusqu'à 1,2 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. D'octobre à mars.

Habitat et biologie. Terres arables, pâturages et bord de routes, en sol alcalin. Commune en Europe, sauf à l'extrême nord.

Description. Vivace robuste à racine pivotante allongée et tige ramifiée striée ; feuilles basales pointues (groupées en spirale) et grossièrement dentées ; caulinaires lobées et embrassant la tige ; têtes florales terminales bleu vif (20-40 mm de diamètre), groupées par deux ou trois et composées de fleurons linéaires.

Récolte et utilisation. La racine pivotante, consommée comme un légume, est assez amère. Elle est parfois coupée en tronçons et torréfiée, et utilisée en succédané du café ou mélangée à celui-ci. Les très jeunes feuilles agrémentent salades ou sandwichs. Celles qui sont plus âgées, bien qu'assez amères, sont préparées avec des légumes moins amers.

Orchis mâle

Orchis mascula

Dimensions. Jusqu'à 60 cm de haut et 15 cm d'étalement.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Bois, broussailles et herbages, en sol neutre. Commun en Europe centrale et méridionale.

Description. Vivace à tubercules ovales et trois à cinq feuilles allongées, arrondies et aiguës (jusqu'à 20 cm de long), généralement tachées au revers ; fleurs rouge cramoisi violacé (12-16 mm de diamètre), à labelle inférieur trilobé et éperon cylindrique ; épis floraux lâches (4-16 cm de long).

Récolte et utilisation. Les tubercules étaient autrefois consommés. Séchés et moulus en une poudre grossière, ils donnaient des soupes épaisses ou étaient mélangés à de la farine de blé à pain. Cette plante, comme toutes les orchidées, est strictement protégée en Europe. Nous ne la présentons ainsi que pour son intérêt historique. Si vous désirez goûter aux tubercules d'orchidées, choisissez un pays où elles sont abondantes, et où leur récolte à des fins alimentaires est autorisée.

Passerage à feuilles larges

Lepidium latifolium

Dimensions. Jusqu'à 1,3 m de haut et 50 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à mars.

Habitat et biologie. Marais salants, estuaires et zones humides, près de la côte, en sol fertile mouillé. Généralement assez commune en France.

Description. Vivace robuste à branches dressées ramifiées ; feuilles basales longuement pédonculées, arrondies, aiguës et à bord denté ; feuilles sommitales non pédonculées, plus étroites et plus petites ; minuscules fleurs blanches groupées à l'apex des tiges. Le fruit est une silicule arrondie.

Récolte et utilisation. La racine, de saveur piquante, est utilisée comme celle du raifort. Tenez compte de l'état de la population.



Sagittaire à feuilles en flèche

Sagittaria sagittifolia

Dimensions. Jusqu'à 90 cm de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Vase, en plan d'eau douce peu profond ou dans des cours d'eau de faible courant. Commune en Europe, sauf aux latitudes extrêmes.

Description. Vivace aquatique glabre à port dressé ; grands tubercules et racines développées ; feuilles aériennes sagittées, sur de longs pédoncules érigés ; contrairement à elles, les feuilles flottantes, aiguës ou ovales, sont dépourvues de lobes à leur base ; fleurs (15-20 mm de diamètre) à trois pétales blancs, à tache basale violette ; tubercules (jusqu'à 15 cm de diamètre) reliés à la plante par une longue racine (jusqu'à 1 m).

Récolte et utilisation. Faites bouillir les tubercules (riches en amidon), qui prennent une saveur de pommes de terre légèrement acide, et enlevez la peau, qui est responsable de ce dernier caractère. Évitez de les consommer crus. Séchez-les et broyez-les, pour les mélanger à des farines de céréales destinées à des gâteaux ou des biscuits.

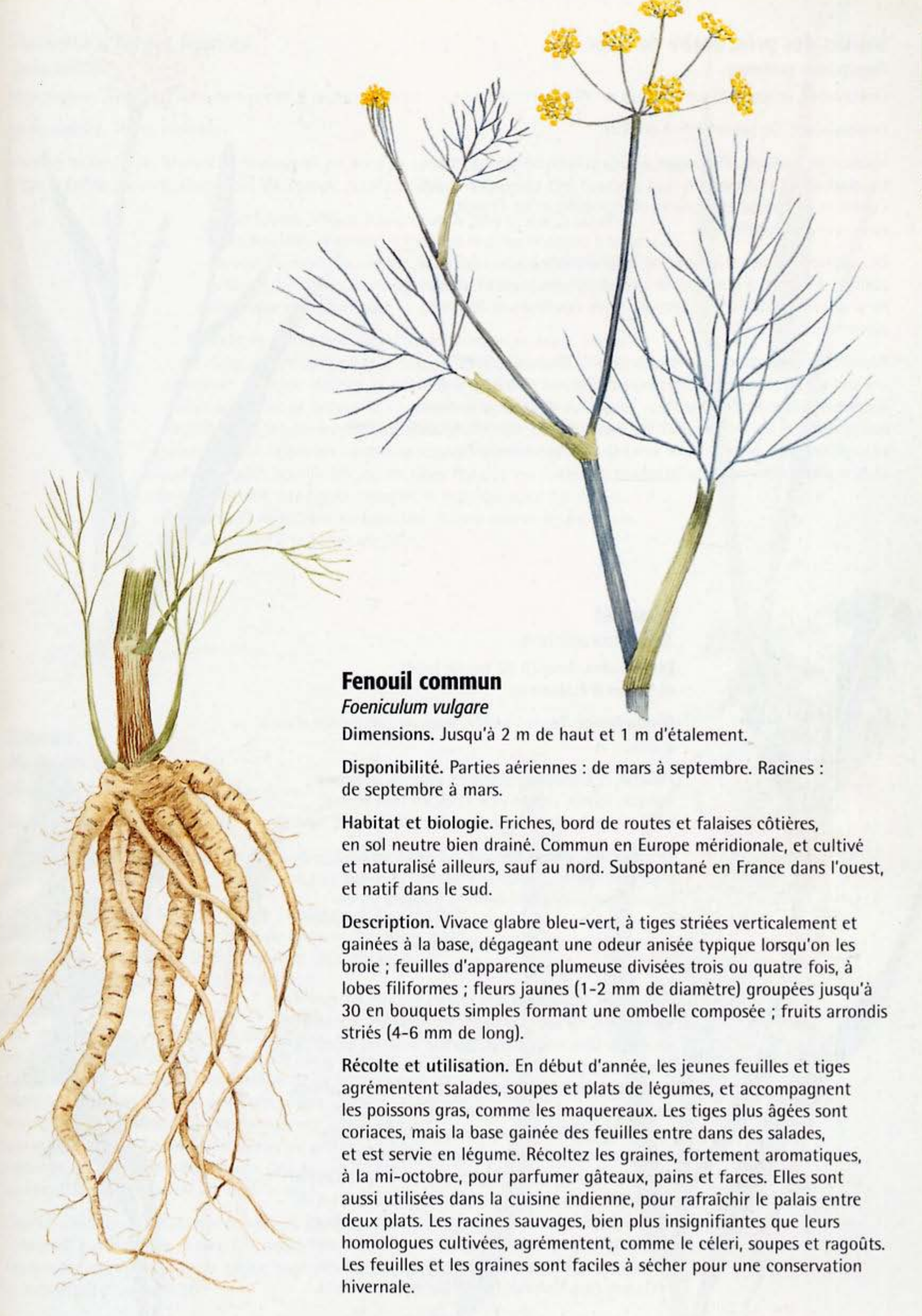
CHAPITRE 7

Plantes entièrement comestibles



Peu d'espèces sauvages sont comestibles dans toutes leurs parties – racines, feuilles, fleurs et fruits. Pour les quelques plantes concernées, n'oubliez pas que l'arrachage des organes de stockage entraîne généralement la mort, et que ce type de récolte n'est autorisé que sur un terrain vous appartenant, ou avec l'autorisation du propriétaire. Parmi les espèces de cette catégorie, évitez en particulier de déraciner le fenouil commun, dont les racines cultivées, d'ailleurs plus savoureuses, sont largement répandues dans le commerce. Le pissenlit, très commun, peut, au contraire, être déterré sans conséquence. La massette à larges feuilles est sans aucun doute une plante séduisante pour les amateurs de découverte. En prélevant une partie de ses racines (si vous en avez l'autorisation), vous ne lui causerez guère de dommage.

Il convient de noter que, parmi ces plantes, le fenouil commun est largement cultivé et sélectionné. Le pissenlit est présent dans quelques potagers et on le blanchit alors pour lui ôter son amertume. Quant à la massette à larges feuilles, probablement la plus productive et la plus utile des plantes présentées dans cet ouvrage, elle est très peu cultivée et peu utilisée, sauf par quelques pionniers. C'est sans doute une plante comestible d'avenir…



Fenouil commun

Foeniculum vulgare

Dimensions. Jusqu'à 2 m de haut et 1 m d'étalement.

Disponibilité. Parties aériennes : de mars à septembre. Racines : de septembre à mars.

Habitat et biologie. Friches, bord de routes et falaises côtières, en sol neutre bien drainé. Commun en Europe méridionale, et cultivé et naturalisé ailleurs, sauf au nord. Subspontané en France dans l'ouest, et natif dans le sud.

Description. Vivace glabre bleu-vert, à tiges striées verticalement et gainées à la base, dégageant une odeur anisée typique lorsqu'on les broie ; feuilles d'apparence plumeuse divisées trois ou quatre fois, à lobes filiformes ; fleurs jaunes (1-2 mm de diamètre) groupées jusqu'à 30 en bouquets simples formant une ombelle composée ; fruits arrondis striés (4-6 mm de long).

Récolte et utilisation. En début d'année, les jeunes feuilles et tiges agrémentent salades, soupes et plats de légumes, et accompagnent les poissons gras, comme les maquereaux. Les tiges plus âgées sont coriaces, mais la base gainée des feuilles entre dans des salades, et est servie en légume. Récoltez les graines, fortement aromatiques, à la mi-octobre, pour parfumer gâteaux, pains et farces. Elles sont aussi utilisées dans la cuisine indienne, pour rafraîchir le palais entre deux plats. Les racines sauvages, bien plus insignifiantes que leurs homologues cultivées, agrémentent, comme le céleri, soupes et ragoûts. Les feuilles et les graines sont faciles à sécher pour une conservation hivernale.

Salsifis des prés, barbe de bouc

Tragopodon pratensis

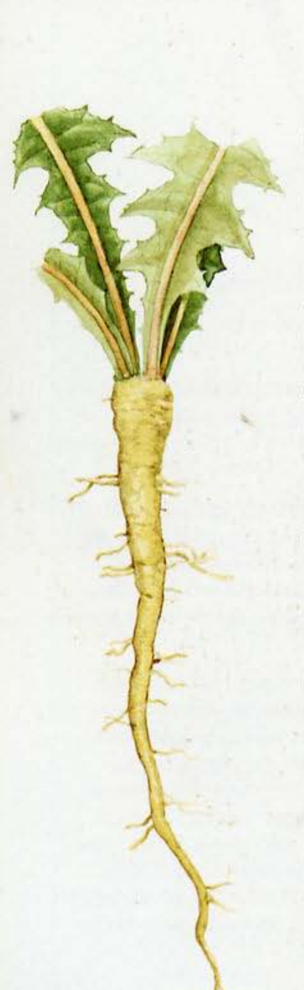
Dimensions. Jusqu'à 70 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. De septembre à octobre.

Habitat et biologie. Pâturages, prairies, bord de routes, haies buissonnantes et dunes, en tout sol, sauf très pauvre et acide. Commun en Europe centrale et méridionale, et en France, mais rare en Scandinavie.

Description. Vivace à longue racine pivotante brune ; feuilles allongées aiguës, à base gainée ; têtes florales jaunes (15-25 cm de diamètre), solitaires à l'apex de tiges. Les fleurs se ferment aux environs de midi.

Récolte et utilisation. La presque totalité de la plante est utilisable. Faites cuire les tiges portant de jeunes boutons, pour les manger comme des asperges. Les jeunes feuilles, le sommet des pousses et les racines hachées agrémentent salades, soupes et ragoûts. Vous pouvez aussi peler la souche souterraine, et la manger comme du salsifis (voir p. 71).



Pissenlit

Taraxacum officinale

Dimensions. Jusqu'à 50 cm de haut et 30 cm d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année, mais de préférence d'avril à juin.

Habitat et biologie. Pâturages, prairies, pelouses, bord de routes, berges et friches, en tout terrain, sauf très pauvre et acide. Commun en Europe.

Description. Vivace robuste d'aspect variable, à longue racine pivotante charnue ; feuilles aiguës profondément dentées (jusqu'à 20 cm de long), en rosette basale dense ; têtes florales solitaires (3,5-5 cm de diamètre) à fleurons linéaires, au sommet de pédoncules creux.

Récolte et utilisation. Les jeunes feuilles entrent dans les salades, ou sont cuisinées en légumes, comme des épinards. Elles sont, hélas, parfois amères, même après blanchiment par la végétation environnante, ou trempage dans l'eau froide durant plusieurs heures. Faites mariner les jeunes boutons floraux dans du vinaigre, pour les utiliser comme des câpres. Les fleurs ouvertes donnent un excellent vin. Mangez les racines en légumes, comme des salsifis. Elles sont aussi grillées et moulues, en substitut de café. Toutes les parties du pissenlit sont réputées diurétiques. La plante dégage naturellement de l'éthylène, qui, en quelques heures, dans un récipient clos, favorise le mûrissement de fruits.

Massette à larges feuilles

Typha latifolia

Dimensions. Jusqu'à 2,5 m de haut et 3 m d'étalement.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Marais de roseaux et en bord de lacs, d'étangs, de canaux et de cours d'eau à faible courant. Commune en Europe, sauf en Scandinavie.



Description. Vivace vigoureuse, à long rhizome ramifié ; tiges robustes dressées, à longues feuilles linéaires à base gainée ; nombreuses minuscules fleurs groupées en long épi terminal, les mâles au-dessus des femelles ; petit fruit sec, cylindrique et pédonculé.

Récolte et utilisation. Récoltez le rhizome en hiver, lorsqu'il est riche en amidon, pour le manger cru, ou cuisiné comme des pommes de terre. Hachez-le ou faites-le bouillir en sirop, ou faites-le sécher et broyez-le en farine, pour épaissir soupes et ragoûts. Coupez les jeunes pousses végétatives en début de printemps, et faites-les cuire à la vapeur, comme des asperges, ou frire. Faites bouillir les jeunes tiges florales, ou faites-les sauter dans du beurre. Leur goût rappelle le maïs doux. Le pollen est abondant, et récoltable en quantité. Bonne source de protéines, il est incorporé à la farine de pain.

Roseau

Phragmites australis

Dimensions. Jusqu'à 3,5 m de haut.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Terrains humides et plans d'eau douce peu profonds. Commun en Europe, et notamment en France.

Description. Vivace à longue racine rampante et tige dressée vigoureuse ; feuilles (jusqu'à 2 cm de large et 30 cm de long) dépassant le sommet de la tige ; grande tête florale lâche et déployée, brun violacé, puis plus claire.

Récolte et utilisation. Cuisinez les racines comestibles comme des pommes de terre. Bien qu'assez petites, elles sont meilleures jeunes, et utilisées comme les pousses (qu'on récolte avant l'apparition des feuilles), à la manière de petites pousses de bambou. Une fois fendues, les jeunes tiges lâchent un liquide sucré, qui prend en séchant la consistance d'une gomme, qui est recueillie et consommée crue ou grillée. La tige restante, séchée et moulue, donne une farine sucrée, qui peut se griller comme de la guimauve.

Espèce similaire. Le jonc des tonneliers (*Scirpus lacustris*) a une racine comestible similaire. Les bourgeons du bout de la racine sont très doux, et excellents crus ou frits.



CHAPITRE 8

Algues



Les algues comestibles font partie des catégories les plus évoluées de ces plantes aquatiques, dépourvues de fleurs ; elles appartiennent en particulier aux chlorophytes (algues vertes), aux rhodophytes (algues rouges) ou aux phéophycées (algues brunes), en fonction de leur structure et de leurs pigments photosynthétiques. Environ 700 espèces d'algues prospèrent sur les côtes européennes, notamment en France. Les espèces comestibles sont généralement d'assez grande taille, ce qui facilite leur identification.

Les algues s'attachent généralement aux rochers, pierres, coquillages et autres supports solides, grâce à des organes appelés « haptères ». Les côtes rocheuses abritent pratiquement toutes les espèces, qui se répartissent selon la force des vagues, la nature des roches, la pente, la température, la salinité et leur résistance à la dessiccation.

Les algues ont constitué durant des siècles une source d'alimentation des populations côtières. Elles sont devenues récemment plus populaires en Europe, notamment grâce au développement de la gastronomie japonaise. Elles constituent, de plus, une des meilleures sources entièrement naturelles d'une gamme d'éléments minéraux importants, dont l'iode, le brome, le fer, le zinc et le magnésium.

Laitue de mer

Ulva lactuca

Dimensions. 10-80 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année, mais plus abondante en juillet-août.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses à tout niveau, sauf près des laisses de haute marée ; trous d'eau rocheux, notamment lorsque de l'eau douce coule vers la mer ; rochers, ouvrages en bois et autres structures, et sur d'autres algues. Commune sur les côtes en mer du Nord, Manche, mer Baltique et Atlantique.

Description. Plante d'aspect variable, d'abord vert pâle, puis vert foncé plus vif avec l'âge ; thalle en forme de lames foliacées irrégulières, sur un stipe bref et solide.

Récolte et utilisation. Récoltez cette algue de préférence du début à la fin du printemps. Elle est consommée crue en salade ou en sandwich, ou hachée, pour parfumer le poisson. Vous pouvez aussi vous en servir pour envelopper les poissons cuits à l'étouffée.



Laminaire digitale, fouet des sorcières

Laminaria digitata

Dimensions. Lame : 1-2 m de long et 30-50 cm d'étalement. Stipe : 10-40 cm de long et 1-2 cm de diamètre

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, depuis la laisse de marée de vives-eaux jusqu'à une profondeur de 5-7 m ; rochers, fréquemment en colonie. Commune sur les côtes en mer du Nord, Manche, mer Baltique et Atlantique.

Description. Algue brun olive à brun foncé ; large lame épaisse et coriace, divisée en lanières ; stipe lisse et flexible, uniforme et ovale en section transversale, et attaché aux rochers par un bouquet ramifié vigoureux formant un haptère.

Récolte et utilisation. Récoltez-la de préférence au printemps et en début d'été, en utilisant une faucille à long manche, une serpe ou un grappin. La lame, finement hachée, agrémente les salades ou permet d'épaissir soupes et ragoûts. Séchée et réduite en poudre, elle donne un excellent condiment.

Espèce similaire. *Laminaria hyperborea* est similaire à *L. digitata*, mais à lame plus arrondie, et à stipe rigide et fuselé plus allongé. Ce dernier, de surface rugueuse, se fixe généralement à de minuscules animaux marins et à des épiphytes. Comestible, l'espèce vit aux côtés de *L. digitata* – ou à plus grande profondeur.

Entéromorphe intestinale

Enteromorpha intestinalis

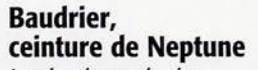
Dimensions. 10-60 cm de long et 1-3 cm de large.

Disponibilité. Toute l'année ; plus abondante de mars à avril.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, au-dessus de la laisse de haute marée ; trous dans les rochers, notamment en eau peu salée ; solitaire ou en groupe sur les rochers, les pierres et les coquillages. Commune sur les côtes en mer du Nord, Manche, mer Baltique et Atlantique.

Description. Algue vert clair transparente, à fronde tubuleuse non ramifiée, étranglée et ridée à intervalles irréguliers, comme un gros intestin.

Récolte et utilisation. Récoltez cette plante de préférence au printemps et en début d'été, pour la consommer fraîche en salade, ou la faire sécher et la réduire en poudre, en condiment de soupes et ragoûts.





Baudrier, ceinture de Neptune

Laminaria saccharina

Dimensions. Lame : jusqu'à 3 m de long et 10-30 cm de large. Stipe : 10-40 cm de long et 0,5-1 cm de diamètre.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses et estrans, entre le niveau médiolittoral et 20 m de profondeur ; rochers, pierres et coquillages, et trous d'eau rocheux. Répandu sur les côtes de mer du Nord, de la Manche, de l'ouest de la mer Baltique et de l'Atlantique.

Description. Algue jaune clair à brun olive ; lame large et coriace non ramifiée, sans nervure centrale, plissée dans la longueur et à bord ondulé. La lame est renouvelée chaque année au sommet du stipe, qui est lisse et arrondi en section transversale, et cramponné au substrat par un haptère ramifié.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence au printemps et en été en eau profonde, comme la laminaire digitale. Préférez les lames de moins d'un an. Elles aromatisent des salades et permettent d'épaissir soupes et ragoûts. La tige est également appréciée en salade et en sandwich, et tous les organes situés au-dessus de l'haptère peuvent être hachés et frits. Séchée et réduite en poudre, la plante donne un excellent condiment.

Fucus vésiculeux, chêne marin

Fucus vesiculosus

Dimensions. 15-90 cm de long et 0,5-2 cm de large.

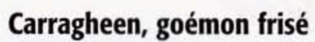
Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, en niveau médiolittoral ; rochers, grosses pierres, coquillages, ouvrages en bois et autres structures. Commune sur les côtes en mer du Nord, Manche, mer Baltique et Atlantique, au sud du golfe de Gascogne.

Description. Plante en forme de lanière brun olive à noir verdâtre, épaisse, coriace et à ramification dichotomique ; vésicules aérocystes généralement groupées par paire de chaque côté de la nervure médiane saillante ; réceptacles brun olive, granuleux et enflés, à l'apex des branches latérales ; bord lisse et ondulé ; haptère en forme de disque.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence au printemps ou en début d'été, en privilégiant les branches latérales les plus jeunes. Elles aromatisent et épaississent les plats de poissons, légumes et viandes : joignez-les à un bouquet garni, en les retirant après 20 minutes de cuisson. Vous pouvez aussi les hacher et les faire sécher, pour agrémenter des soupes insipides, ou les broyer, pour obtenir un bon condiment. Cette espèce est particulièrement riche en iode.







Carragheen, goémon frisé

Chondrus crispus

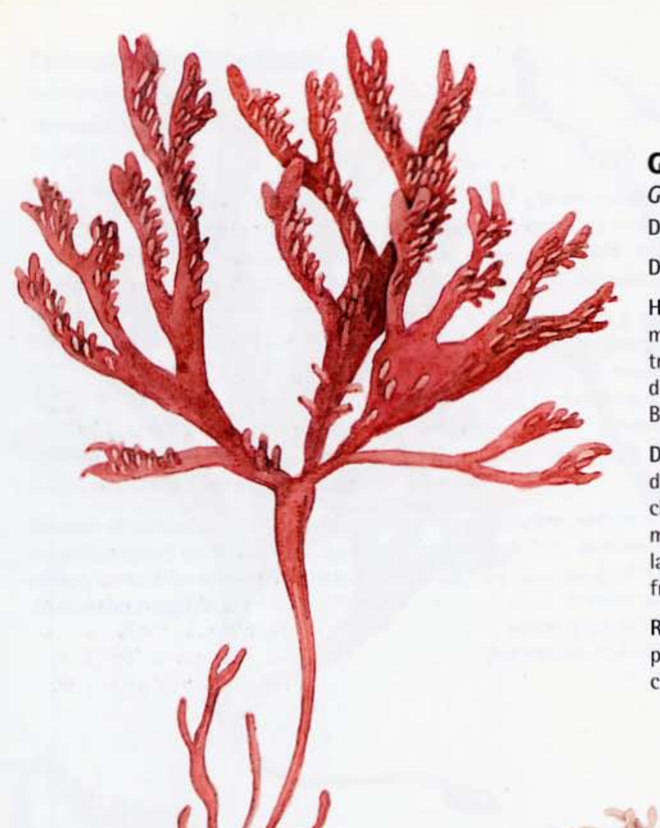
Dimensions. 5-15 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, en niveau médiolittoral à infralittoral ; rochers, pierres et trous d'eau. Commune sur les côtes de mer du Nord, de la Manche, de l'ouest de la mer Baltique et de l'Atlantique.

Description. Algue généralement rouge foncé à rouge rosé, parfois verte sous forte luminosité, sauf à la base ; fronde à division dichotomique sur un plan, formant des sections d'aspect flabelliforme ou cunéiforme - variant selon les conditions locales. En zone abritée, la plante est luxuriante, et le stipe presque inexistant ; sous fort courant, elle prend l'aspect de lanières peu ramifiées. Fronde jamais enroulée, au contraire de celle de la gigartine tachetée ; haptère en forme de disque.

Récolte et utilisation. Récoltez au printemps et en été. Dans le nord de la France, en Irlande, en Amérique et en Islande, cette algue est utilisée fraîche ou séchée pour faire une gélatine entrant dans des blancs-mangers, des gelées et des mousses.



Gigartine tachetée

Gigartina stellata

Dimensions. 8-20 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, en niveau médiolittoral à infralittoral ; rochers, pierres et trous d'eau. Commune sur les côtes de la mer du Nord, de la Manche, de l'ouest de la mer Baltique et de l'Atlantique.

Description. Algue rouge brun très foncé, à division dichotomique sur un plan, comme chez le goémon frisé, mais de forme et de teinte moins variées ; stipe enroulé et concave dans la longueur ; fronde à excroissances charnues fréquentes, avec des cystocarpes.

Récolte et utilisation. Récoltez cette algue de préférence au printemps et en été, en l'utilisant comme le goémon frisé (voir p. 81).

Laurencie pinnatifide

Laurencia pinnatifida

Dimensions. 7-10 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, en niveau médiolittoral à infralittoral ; crevasses et parois rocheuses exposées. Commune sur les côtes en mer du Nord, Manche, mer Baltique et Atlantique.

Description. Algue rouge violacé à division dichotomique en rameaux de plus en plus petits, si bien que le bout de chaque section ressemble à un trident émoussé. En crevasse, la plante est typiquement colorée et luxuriante, et forme des touffes. En surface exposée, elle est vert jaunâtre, brève et compacte.

Récolte et utilisation. Récoltez-la de préférence en été et au printemps. De saveur poivrée intense, elle agrémente les ragoûts. Séchée et mise en poudre, elle donne un excellent condiment pour soupes et viandes rouges.





Dulse

Rhodymenia palmata

Dimensions. 10-40 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses, en niveau médiolittoral à infralittoral, jusqu'en dessous de la laisse de marées de vives-eaux ; rochers, pierres et stipes de certaines grandes algues brunes. Commune sur les côtes de mer du Nord, de la Manche, de l'ouest de la mer Baltique et de l'Atlantique.

Description. Algue de taille et de forme variables, rouge foncé à nuances violettes. Thalle parfois simple, large ou étroit, ou divisé en plusieurs lanières à pointe arrondie ; haptère en forme de disque. Des organes ressemblant à des feuilles apparaissent parfois sur le bord inférieur des lanières.

Récolte et utilisation. Récoltez cette espèce de préférence entre mai et octobre, pour la consommer crue ou cuite. Elle est excellente hachée, en salade, et agrémente les sandwichs à la viande. Faites-la frire ou incorporez-la à des soupes ou des ragoûts. Elle sèche facilement, et fait un excellent condiment en poudre.

Porphyre, nori

Porphyra umbilicalis

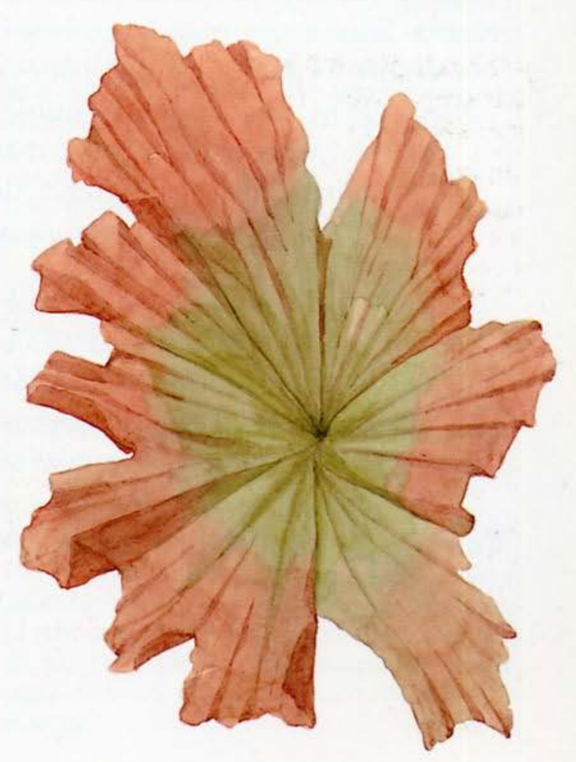
Dimensions. 10-25 cm de long.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Côtes rocheuses et sableuses, du niveau médiolittoral jusqu'à la laisse de marées de vives-eaux ; rochers, ouvrages en bois et autres structures, sur des pierres recouvertes de sable et sur des plages exposées. Commun en mer du Nord, Manche et Atlantique.

Description. Algue rouge violacé foncé, devenant progressivement brun verdâtre ; fronde membraneuse divisée en lobes, formant une sorte de « mouchoir lâche » attaché au substrat en un point.

Récolte et utilisation. Récoltez cette espèce de préférence au printemps et en été, et consommez-la crue ou cuisinée. Elle accompagne parfaitement la viande dans les sandwichs et, hachée, agrémente les salades. Enveloppez les poissons dans des frondes fraîches, pour les faire cuire à l'étouffée. Ces dernières donnent aussi une sauce accompagnant les viandes.



CHAPITRE 9

Champignons



En France, l'engouement pour la cueillette des champignons est assez récent. Il est sans doute lié au besoin de redécouvrir des saveurs oubliées, et donne un but aux promenades dans les bois. Une certaine méfiance à leur égard, bien compréhensible, demeure néanmoins. Certains sont en effet toxiques, alors que d'autres ont une saveur désagréable. En outre, on nous apprend, dès notre plus jeune âge, à ne pas manger ce qui pousse dans la nature.

Il n'en demeure pas moins qu'en France et dans bien des pays d'Europe les champignons sont traditionnellement récoltés et cuisinés depuis des siècles, ou même depuis des millénaires, même si les espèces concernées sont peu nombreuses. Dans les pays méditerranéens, leur consommation est même un art de vivre. Nous espérons vous faire découvrir la diversité de ce groupe, qui ne se limite pas aux quelques espèces comestibles disponibles sur les marchés.

Morphologie des champignons

La partie visible des champignons n'est en fait que le fruit, ou « carpophore ». Cet organe reproductif termine le cycle de développement par la production et la dissémination des spores. L'organe végétatif prend le nom de mycélium, ou « blanc ». Il est composé d'un lacis de minuscules filaments ramifiés – eux-mêmes constitués de cellules microscopiques, ou hyphes – qui pénètrent le substrat (bois mort, humus, végétaux vivants ou autres champignons), pour digérer la matière organique nécessaire à la croissance. Au contraire des plantes vertes, les champignons sont incapables de fabriquer leur substance par photosynthèse, car ils ne contiennent pas de chlorophylle. Ils puisent leur énergie dans la matière organique déjà formée, qu'ils décomposent et solubilisent grâce à des enzymes de digestion, et qu'ils ingèrent par les hyphes. Le mycélium croît ainsi continuellement, en colonisant le substrat et en le digérant progressivement. Les groupes de filaments blanchâtres, observés sous l'écorce d'arbres en voie de pourrissement, sont un exemple de mycélium de champignon.

Deux mycéliums d'une même espèce fusionnent parfois pour former un appareil plus vigoureux, capable de reproduction sexuée. Si le substrat est assez uniforme, comme c'est le cas dans les prairies ou les pâturages, le mycélium se développe en décrivant un cercle – traditionnellement appelé « rond de sorcières » ou « cercle de fées » – qui s'agrandit chaque année par dissémination des carpophores. L'herbe poussant à proximité de ces derniers est d'ailleurs plus rase, car le mycélium absorbe une grande partie des substances nutritives du sol.

Un rôle naturel vital

Le groupe des champignons est très ancien. Il constitue probablement l'une des premières formes de vie ayant apparu sur terre, il y a des milliards d'années. Intimement lié aux autres organismes vivants, il assume des rôles vitaux variés dans les cycles naturels, en décomposant de grandes quantités de matière organique et en facilitant l'absorption des substances nutritives pour des milliers d'espèces végétales. Les champignons sont les agents de décomposition les plus actifs, capables de s'attaquer à la majorité des productions naturelles, depuis l'exosquelette des insectes jusqu'au bois tropical le plus dur. Sans cette action, la nature accumulerait des débris organiques, et les organismes vivants seraient privés de substances nutritives.

Les carpophores que nous consommons ont évolué simplement, pour produire et disperser les spores. Le caractère comestible de certaines espèces est ainsi entièrement fortuit. Des champignons forment avec certains végétaux supérieurs – et notamment de nombreux arbres – des associations bénéfiques aux deux parties. Ces relations symbiotiques sont parfois à l'origine d'une mycorhize, organe constitué des filaments mycéliens du champignon et des radicelles de l'arbre. Les populations humaines tirent un bénéfice de ces symbioses, mais elles les menacent par leur activité. Les pollutions ont entraîné un sérieux déclin de nombreuses espèces, notamment dans les régions touchées par les pluies acides ou d'autres retombées industrielles. Si l'un des deux membres de l'association symbiotique meurt, l'autre est promis au même sort.

En outre, les champignons accumulent efficacement des polluants non organiques. Ils présentent parfois des teneurs importantes en substances nocives, préjudiciables à la santé, notamment près des routes ou des sites industriels. Choisissez donc soigneusement les lieux de récolte ! Le carpophore permet aussi l'évacuation de productions métaboliques secondaires du mycélium en croissance. La présence, ou l'absence, de ces substances détermine le caractère comestible ou vénéneux d'une espèce. Même si de nombreuses croyances persistent sur la toxicité de certains champignons, vos cueillettes ne doivent être guidées que par des critères botaniques d'identification.

Principaux groupes de champignons

On classe les champignons en trois grands groupes.

LES ZYGOMYCÈTES sont microscopiques et discrets. Ce sont fréquemment des moisissures communes, utilisées dans les industries chimiques et pharmaceutiques, des parasites ou des saprophytes, qui décomposent la matière organique du sol. Ils ne forment pas d'organes fructifères complexes, et ne sont pas décrits dans cet ouvrage.

LES ASCOMYCÈTES sont les plus nombreux. Malgré leur taille souvent réduite, ils forment un appareil fructifère. Les spores, généralement au nombre de huit, apparaissent dans un organe microscopique ampullacé (asque). À maturité, elles sont violemment expulsées à la pointe de l'asque. Le groupe comprend les truffes, les discomycètes (en forme de coupelle) et les morilles.

LES BASIDIOMYCÈTES regroupent les grands champignons bien connus. La plupart des espèces ont un carpophore charnu et généralement quatre spores, qui se forment sur une baside, organe microscopique, de laquelle ils sont expulsés avant d'être dispersés par le vent. La grande majorité des champignons comestibles appartient à ce groupe.

Identifier les champignons

Les quelques Ascomycètes comestibles ont des organes fructifères de forme parfois relativement simple, en coupe ou phyllomorphe, comme chez la pezize orangée, en tubercule souterrain bosselé comme chez la truffe d'été, ou en structure convolutée et plissée comme chez la morille commune ou l'helvelle crépue.

Les Basidiomycètes, de structure variée, sont classés en groupes simples par convention :

1 Formes non lamellaires (voir p. 94) : chanterelles, clavaires (comme la clavaire crépue) et autres formes variées.

2 Formes en console (voir p. 101), tubulaires et non lamellaires, comprenant de nombreuses familles similaires, sans lien de parenté. Il n'existe, heureusement, que peu d'espèces comestibles dans ce groupe. La fistuline hépatique et le polypore soufré sont, par exemple, facilement identifiables.

3 Formes lamellaires. Groupe le plus important, comprenant les pleurotes, les *Agaricus* et les *Boletus*. Les agaricales sont des champignons lamellaires, classés selon la couleur de leurs spores.

4 Agaricales à spores blanches (voir p. 104). De nombreuses espèces sont comestibles : armillaire de miel, hygrophore rouge ponceau, thicholome de la Saint-Georges ou marasme d'Oréade.

Il est évidemment essentiel d'identifier correctement les champignons que vous récoltez. Ces derniers sont généralement faciles à reconnaître. On ne dénombre que quelques sosies toxiques, et environ 20 espèces dangereuses, à ne pas confondre avec les comestibles. Ne vous contentez pas d'une simple comparaison avec un spécimen photographié ou dessiné dans un ouvrage, sauf si vous êtes familier des espèces. Pour être sûr de votre cueillette, apprenez à reconnaître les différents organes des champignons, leur variabilité et leur fonction.

5 Agaricales à spores roses (voir p. 115) : plutées, tricholomes ou volvaires.

6 Agaricales à spores brunes (voir p. 119) : agaric des jachères, agaric champêtre, psalliote des bois ou coprins.

7 Russules et lactaires (voir p. 126), des genres *Russula* et *Lactarius*.

8 Bolétales (voir p. 128), à tubes et pores au lieu de lamelles : bolet comestible ou bolet bai, qui sont parmi les champignons comestibles les plus recherchés.

9 Gastéromycètes (voir p. 134) : vesses de loup ou phalles, généralement comestibles lorsqu'ils sont jeunes.

10 Auriculariales (voir p. 138), et notamment l'oreille de Judas.

Nous présentons, sur la page suivante, une agaricale typique, avec la légende des organes importants pour l'identification. Au sommet du pied, l'appareil fructifère est une couverture protectrice pour les lames qui portent les spores. La première phase (en œuf) ne présente pas les organes nécessaires à l'identification. Avec l'humidité, le carpophore croît rapidement, changeant de forme jusqu'à maturité, où il est reconnaissable grâce aux caractères suivants :

Chapeau
Aplati, conique, ovoïde, concave, convexe, en entonnoir ou en cloche. Sa surface (cuticule) est fréquemment colorée, et peut être écailleuse, lisse ou visqueuse.

Lames
Elles portent les spores et rayonnent sous le chapeau – sur l'hyménium – depuis le centre, comme une roue de bicyclette. Elles sont espacées ou serrées, et libres, adnées (liées au pied) ou décurrentes (retombant sur le pied). Leur couleur, qui varie avec l'âge, est blanche, jaune, rose, violette ou brun foncé à noire.

Pied
De forme très variable, il est généralement cylindrique, mais parfois renflé à la base, ou grêle. Déterminez s'il est plein ou creux en coupant avec précaution le champignon en deux.

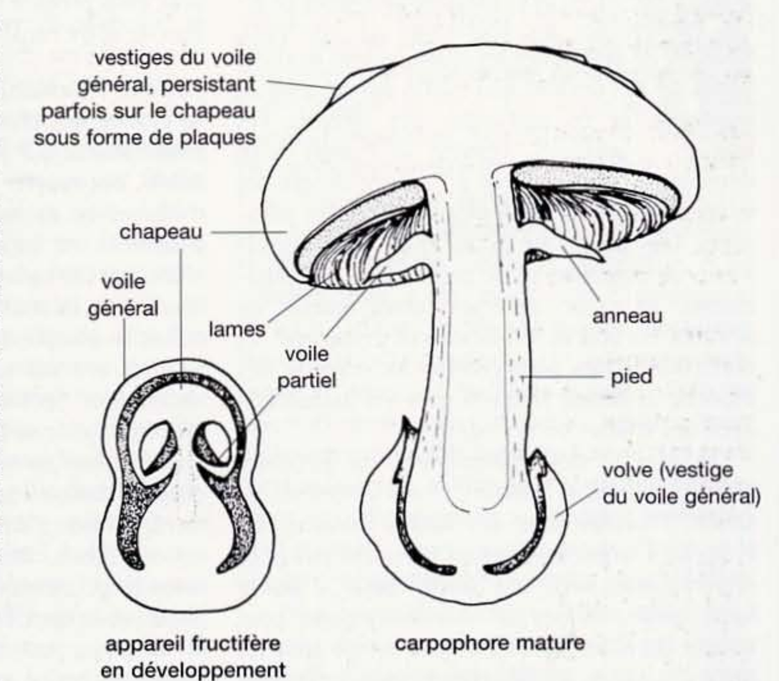
Chair
Lors de la découpe du champignon, notez la couleur de la chair. Elle se modifie franchement, chez certaines espèces, quand elle est manipulée ou exposée à l'air. Un liquide laiteux est parfois libéré, et l'odeur de la chair est un caractère assez distinctif de certaines espèces.

Voile
Certains champignons portent une membrane protectrice appelée « voile ». L'œuf est parfois entièrement recouvert d'un « voile général » qui se déchire avec l'expansion du carpophore, laissant à la base du pied une structure en coupe (volve) et des plaques blanches sur le chapeau. La présence d'une volve, typique de nombreuses *Amanita* toxiques, est un critère important ! Certains champignons ont un voile partiel, qui recouvre les lames de l'œuf, puis est réduit à un anneau sur le pied. Ce caractère est crucial pour l'identification.

Spores
La couleur des spores est un élément du diagnostic. Identifiez-la en coupant le pied d'un chapeau frais. Placez ce dernier sur une feuille de papier blanc ou, si les spores sont un peu foncées, en posant une feuille noire sur la blanche, et en plaçant le chapeau à cheval sur les deux feuilles. Recouvrez ce dernier avec un bocal ou un verre. En quelques heures, les spores tombent des lames, sur le papier. Leur couleur sur les feuilles sera blanche, rose ou brun chocolat.

Les bolétales ont des tubes et des pores, et non des lames. En plus des caractères précédents, notez la couleur de ces organes, et les motifs du pied, pour faciliter l'identification.

En dehors des caractères morphologiques, plusieurs observations peuvent être faites avant de récolter un spécimen : est-il solitaire ou fait-il partie d'un groupe, et celui-ci est-il dense ou dispersé ? Pousse-t-il sur un sol nu, dans l'herbe, dans la mousse, sur de l'humus ou sur du bois ? Essayez d'identifier l'arbre le plus proche (certains champignons se développent en association avec des espèces particulières) et la nature du sol, notamment pour déterminer si ce dernier est crayeux ou sableux.



Le voile général enveloppe l'œuf et le voile partiel recouvre les lames. Lors de la croissance du carpophore, le premier se déchire, laissant parfois des plaques sur le chapeau, et une volve en coupe. Le second laisse un anneau sur le pied. Les bolétales n'ont pas de voile, et portent des tubes et des pores à la place des lames.

Récoltes

Instruit de ces détails, gardez à l'esprit que la grande majorité des espèces sont inoffensives, que de nombreuses sont comestibles, et quelques-unes vénéneuses. Le meilleur moyen d'accroître sa compétence est d'accompagner un connaisseur. De nombreux spécialistes organisent des excursions à l'automne. Très agréables, ces promenades sont un bon moyen de découvrir les groupes importants, et de vous mettre en confiance. Lors de votre première sortie accompagnée, vous rapporterez probablement une ample moisson de champignons comestibles. On vous recommandera aussi, sans doute, un bon guide de terrain, indispensable, sauf pour les plus chevronnés.

Avant de débuter une exploration, demandez la permission aux propriétaires terriens, sauf si la zone est ouverte au public. La plupart des champignons apparaissent à l'automne, dans des habitats variés : prairies, marécages, pelouses urbaines, landes ou forêts. Certains se développent en été, et on peut dénicher quelques variétés comestibles au printemps et en hiver. Récoltez de préférence les champignons des herbages sur des terrains non traités par des engrais minéraux, et en particulier des nitrates. Les engrais organiques, comme le fumier bien décomposé, sont souvent à l'origine de grosses concentrations de champignons dans les pâturages. Les fumiers de poule et de porc suppriment, au contraire, toute présence de ces organismes, en raison de leurs fortes teneurs en nitrates. Les bois et forêts anciens demeurent les meilleures zones pour récolter la majorité des espèces, croissant fréquemment en association avec des feuillus ou des conifères.

La récolte des champignons ne nécessite qu'un équipement restreint, et des vêtements de saison. Procurez-vous des bottes robustes, un chapeau à larges bords et un vêtement chaud et imperméable, avec une poche pour y placer votre guide. Utilisez un couteau aiguisé pour couper les champignons, et une brosse pour les nettoyer, avant de les placer dans un panier d'osier, large et sans couvercle. Maintenez debout le chapeau du champignon lorsque vous sectionnez le pied, pour éviter que les débris et les grains de sable ne se logent entre les lames. Une fois le champignon nettoyé, placez-le dans le panier, couché ou chapeau vers le bas. Si la récolte est importante, n'entassez pas les champignons les uns sur les autres, pour ne pas les écraser. Vous pouvez éventuellement séparer des couches de champignons par des feuilles de papier. N'utilisez pas de sac en plastique (ni vos poches), car l'humidité favorise la transpiration et entraîne le pourrissement.

Ne récoltez que les spécimens qui réunissent tous les critères nécessaires à l'identification. Prélevez la totalité du pied, pour vous assurer de la présence éventuelle d'une volve. Ne placez jamais dans votre panier un spécimen non identifié, et privilégiez les individus matures, fermes et d'aspect sain. Écartez les plus jeunes, qui ne présentent pas tous les caractères de reconnaissance, et ceux qui sont mous ou pourris. Inspectez le pied à la recherche de trous de vers, et sectionnez, si nécessaire, le chapeau en deux, en supprimant les individus abritant des intrus. Chez vous, assurez-vous une seconde fois de l'identité de vos trouvailles, et écartez toutes celles qui sont douteuses. Vous êtes alors prêts pour entreprendre la préparation ou la conservation de votre récolte !

Cuisiner les champignons

La cuisine des champignons sauvages est aussi passionnante que leur récolte. C'est une formidable découverte de couleurs, de saveurs, d'arômes et de textures, qu'aucun autre type d'aliments ne peut procurer. Ces organismes n'ont pas de qualités nutritionnelles particulières, mais ils sont riches en protéines non animales, en complexe vitaminé B et en vitamine D.

Nettoyez vos spécimens avec soin avant de les cuisiner. Sectionnez le pied à proximité du chapeau ; jetez-le ou lavez-le et faites-le sécher, pour l'utiliser en sauce ou en farce. Nettoyez le chapeau lorsqu'il est sec, en le tapotant légèrement, les lames dirigées vers le bas, pour expulser les débris. Brossez la face supérieure, ou lavez-la et séchez-la avec précaution, avec un papier absorbant. Évitez de gratter ou d'éplucher le chapeau, car vous l'abîmeriez. Utilisez-le entier, ou coupé en tranches de taille *ad hoc*. Privilégiez cette dernière forme dans le cas où des débris persistent entre les lames, et nettoyez-le en le rinçant sans insister. Faites sécher les morceaux avant de les préparer, pour éviter qu'ils ne ramollissent.

La préparation des champignons est très simple. La meilleure façon de les cuisiner consiste à les faire frire au beurre, avec un peu d'huile, ce qui préserve leur saveur. Certaines espèces, bien que parfaitement comestibles et agréables au palais, sont mal digérées par certaines personnes. Si vous goûtez à un champignon pour la première fois, modérez-vous, pour ne pas avoir de mauvaise surprise.

Conservation

Les champignons abondent surtout à l'automne, et l'on est donc amené à les conserver pour les périodes creuses. Récoltez de préférence par temps sec, car une faible teneur en eau facilite le processus. Nous indiquons, pour chaque espèce, la meilleure méthode de conservation. Il est impératif de ne sélectionner que les meilleurs spécimens récoltés, en les examinant avec attention, pour s'assurer qu'ils ne sont pas véreux.

La dessiccation est l'une des méthodes de conservation les plus anciennes et les plus efficaces. Elle permet de conserver la saveur et la teinte. Dans les régions chaudes, on peut exposer la récolte au soleil. En climat plus froid et moins ensoleillé, une pièce sèche est nécessaire. Découpez finement les gros spécimens et laissez entiers les plus petits. Étalez-les sur une feuille de papier propre durant plusieurs jours – pendant lesquels ils parfument peu à peu la maison. Avec une aiguille, enfilez les champignons relativement pauvres en eau, comme les morilles, et suspendez-les dans une pièce chaude. Une fois sèche, la récolte peut être conservée presque indéfiniment en bocaux fermés hermétiquement, sous forme de morceaux, ou en poudre concentrée, après passage au moulin à café.

Des dessiccateurs sont vendus dans le commerce. Ils traitent de grandes quantités de champignons en quelques heures. Ils ont l'avantage de la rapidité et de l'efficacité, et dégagent peu d'odeurs. Ils sont particulièrement appréciés pour le séchage d'espèces délicates, comme les coprins, qui ont une tendance à l'autodigestion. Vous pouvez aussi sécher vos spécimens en les plaçant au fond d'un four faiblement chauffé, mais le processus est difficile à contrôler. L'utilisation d'un four à micro-ondes est une bonne alternative : passez-y les champignons coupés en tranches, pendant une minute, à puissance maximale. Retirez-les et remuez-les pour que la vapeur d'eau se dégage. Répétez le processus quatre ou cinq fois, jusqu'à obtenir un séchage complet et une texture craquante. Incorporez directement les champignons séchés à vos soupes ou vos ragoûts. Pour les autres recettes, laissez-les tremper dans l'eau tiède salée durant environ une demi-heure, pour qu'ils se réhydratent.

Le salage est une autre méthode traditionnelle, permettant de conserver des champignons entiers. Utilisez des bocaux hermétiques stérilisés. Placez les spécimens dans du sel, à raison de trois volumes de sel pour un volume de champignons, en recouvrant entièrement la dernière couche. Pendant la nuit, le sel expulse les fluides, réduisant le volume, et permettant d'ajouter de nouvelles couches. Ce type de préparation se conserve environ six mois. Les champignons et leur jus sont assez salés pour suffire à l'assaisonnement des plats.

La conservation au vinaigre ou à l'huile est une méthode intéressante ; la qualité du produit final dépend alors des ingrédients utilisés. Privilégiez une huile d'olive extra vierge ou un bon vinaigre de vin. Du vinaigre de cidre convient également. Sélectionnez les meilleurs champignons, en les faisant blanchir dans de l'eau chaude salée pendant quelques minutes, puis égouttez-les. Stérilisez dans l'eau bouillante les ustensiles de cuisine et les bocaux, et ne touchez pas à la main les champignons blanchis : utilisez plutôt une spatule métallique. Disposez les champignons dans un bocal hermétique, en ajoutant quelques gousses d'ail, des épices et deux feuilles de laurier. Ajoutez l'huile ou le vinaigre, en éliminant les poches d'air entre les champignons, et fermez le bocal hermétiquement. Les champignons au vinaigre se conservent six mois. Après consommation, l'huile et le vinaigre récupérés sont excellents pour la salade.

Pour congeler les champignons, mieux vaut d'abord les cuisiner. Toutefois, il n'est pas impossible de congeler des espèces à texture assez sèche, sans les couper, sur un plateau, dans un congélateur très froid. Placez-les ensuite en sachets. Jetez-les dans les soupes ou les ragoûts, en cours de cuisson, sans les faire préalablement décongeler, car cela les abîme.

ASCOMYCÈTES

Pezize orangée

Aleuria aurantia

Dimensions. 1-10 cm de diamètre et 2-4 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Bois, talus, et dans l'herbe rase ou les herbages, sur sol nu. Commune en Europe.

Description. Ce champignon ressemble à une pelure d'orange jetée au sol. Face supérieure lisse et orange vif ; face interne blanchâtre, à petites écailles lui donnant un aspect général velouté ; réceptacle d'abord cupuliforme, puis plus étalé, aplati et irrégulier ; chair pâle, mince et fragile, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Préparez cette espèce avec d'autres champignons ou découpez de fines tranches crues, pour parfumer les salades. Conservation par dessiccation recommandée.





Pezize brune

Peziza badia

Dimensions. 3-8 cm de diamètre et 1-2 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, notamment sur les berges argileuses et les sentiers dénudés. Commune dans les zones tempérées de faible altitude. Assez fréquente en France.

Description. Petit réceptacle brun dépourvu de pied, en coupe irrégulière à marge ondulée ; face supérieure brun olive foncé, en particulier près du centre ; face inférieure brun rougeâtre plus pâle ; chair brun rougeâtre, mince et fragile, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Évitez de consommer cette espèce crue. Après cuisson, elle prend une saveur douce et parfume les sauces et les omelettes, ou d'autres champignons sauvages. Conservation par dessiccation recommandée.

Pezize coccinée

Sarcoscypha coccinea

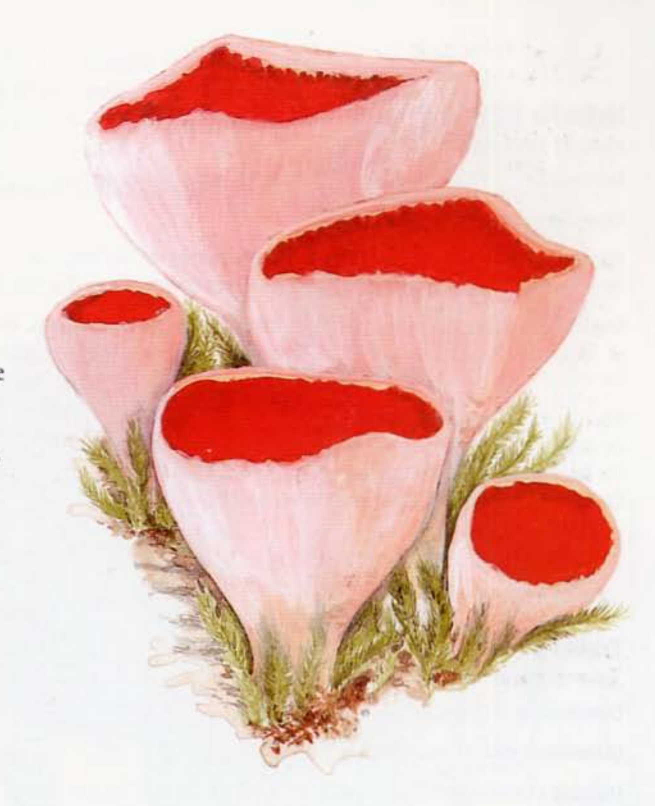
Dimensions. 1-5 cm de diamètre et 0,5-1,5 cm de haut.

Disponibilité. De janvier à avril.

Habitat et biologie. Souches humides en pourrissement, en particulier d'orme, de hêtre, d'épine noire et d'aubépine, fréquemment sous la litière de feuilles. Assez commune en Europe, et notamment en France.

Description. Face supérieure lisse, rouge écarlate vif ; face inférieure blanchâtre, recouverte de poils d'aspect feutré ; réceptacle cupuliforme à pied bref et étroit ; chair claire, mince et fragile, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Un des rares champignons d'hiver. On le prépare en fines tranches crues, pour agrémenter les salades, ou on le fait cuire pour parfumer et colorer les soupes et les ragoûts, et les plats à base d'œufs, comme les omelettes et les quiches. Conservation par dessiccation recommandée.



Helvelle crépue

Helvella crispa

Dimensions. Chapeau : 3-6 cm de diamètre et 6-12 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans des forêts mixtes ou de latifoliés, fréquemment à proximité de sentiers, en petit groupe. Commune en Europe. Assez fréquente en France.

Description. Chapeau blanchâtre crépu, en forme de selle, à deux à trois lobes et à marge ondulée, libre par rapport au pied ; pied blanc robuste, à côtes saillantes marquées et intérieur lacuneux ; chair blanche et fragile, à odeur et saveur peu intenses rappelant la morille.

Récolte et utilisation. Ne consommez pas cette espèce crue car elle contient des substances toxiques (les hémolysines), qui disparaissent à la cuisson ou au séchage. On l'utilise pour sa texture, qui n'est pas altérée à la découpe ou à la cuisson, avec d'autres champignons sauvages ou en ragoût. Privilégiez les jeunes spécimens. Conservation par dessiccation recommandée.



Helvelle lacuneuse

Helvella lacunosa

Dimensions. Chapeau : 2-5 cm de diamètre et 3-10 cm de haut.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts mixtes de latifoliés ou de conifères, fréquemment en sol brûlé. Assez commune en Europe.

Description. Chapeau gris noirâtre, à lobes contournés ; pied gris, creux et sillonné ; chair grise, épaisse et fragile, à saveur et parfum rappelant les morilles.

Récolte et utilisation. Faites cuire cette espèce longuement afin de la débarrasser de ses substances toxiques (les hémolysines). On la consomme avec d'autres champignons sauvages. Conservation par dessiccation recommandée.



Truffe d'été

Tuber aestivum

Dimensions. 3-7 cm de diamètre.

Disponibilité. Mai à octobre.

Habitat et biologie. Entre environ 2 et 10 cm de profondeur, en sol calcaire, typiquement en association avec des hêtres ou – moins fréquemment – avec des châtaigniers ou des chênes persistants. Plus fréquente en Europe centrale et méridionale. Plus répandue en France dans le Sud.



Description. Espèce rare, à appareil fructifère en sphère irrégulière, à surface brun noirâtre recouverte de verrues pyramidales ; intérieur plein, gris jaunâtre à brun, marbré de veines blanchâtres ; saveur de noisette, et parfum fort et agréable.

Récolte et utilisation. Les truffes sont les champignons comestibles les plus recherchés. Elles sont difficiles à dénicher sans l'aide d'un chien ou d'un cochon entraîné. Certains spécialistes les localisent sous des concentrations de petites mouches rousses. L'espèce, fortement aromatique, est utilisée en petite quantité, fraîche ou conservée, sans son cortex, en bocal hermétique, dans de l'huile d'olive extra vierge, qui se parfume fortement.

Espèces similaires. La truffe du Périgord (*Tuber melanosporum*) est la plus recherchée. Elle prospère en Europe méridionale, en sol calcaire, en association avec des chênes. Appareil fructifère irrégulièrement sphérique, à surface noir rougeâtre recouverte de verrues polygonales ; intérieur (gléba) rouge terne, puis noir-violet lorsqu'il s'oxyde, marbré de veines blanches rougissant à la découpe. La truffe blanche du Piémont (*T. magnatum*) fréquente les bois mixtes – en particulier en Italie du Nord. Sa forme est irrégulière, sa surface lisse brun jaunâtre.



Morille commune

Morchella esculenta

Dimensions. 3-9 cm de diamètre et 5-25 cm de haut.

Disponibilité. De mars à mai.

Morille conique

Morchella elata

Dimensions. 2-4 cm de diamètre et 5-15 cm de haut.

Disponibilité. De mars à mai.

Habitat et biologie. Forêts humides de latifoliés, en sol calcaire brûlé, en solitaire ou en troupe dispersée. *M. esculenta* est fréquente à proximité des frênes, tandis que *M. elata* s'associe aux conifères. Communes en Europe, sauf dans le nord. Répandues en France, en plaine et en montagne.

Description. Chapeau variable, brun, et arrondi ou conique, à alvéoles profondes ; pied blanchâtre robuste ; chair blanche, mince et fragile, sans odeur ni parfum caractéristiques. *M. esculenta* est l'espèce la plus grande et la plus commune. *M. elada* est généralement plus nordique et plus sombre, à chapeau à côtes et alvéoles alignées verticalement.

Récolte et utilisation. Nettoyez avec soin l'appareil fructifère, creux, car il abrite fréquemment des insectes. Ne le consommez pas cru, car il contient des hémolysines, toxiques, qui disparaissent à la cuisson. À saveur intense, les morilles parfument les soupes et les ragoûts. Ce caractère aromatique est intensifié par la dessiccation, méthode de conservation recommandée. Évitez de sécher les spécimens dans une cuisine, car des insectes s'en échappent.

Espèces similaires. *Morchella vulgaris* (morille commune), similaire à *M. esculenta,* mais à alvéoles plus profondes et irrégulières. *M. semilibera*, grand champignon solitaire, à petit chapeau pointu et pied blanchâtre, assez commun et fréquemment associé à l'épine blanche.

Confusions possibles. Gyromitre comestible (*Gyromitra esculenta*). Contrairement à ce que son nom indique, ce champignon peut non seulement être mortel sous forme crue, mais aussi fortement nocif sous forme cuite. Grand chapeau brun rougeâtre irrégulièrement lobé, d'aspect cérébriforme ; pied blanc robuste, à cavités. En France, espèce surtout commune en montagne, apparaissant de mars à mai en sol sableux acide, en association avec des conifères. Les caractères les plus distinctifs sont les lobes, et les cavités irrégulières et circonvolutées, qui s'opposent à l'aspect symétrique et creux de l'appareil fructifère des *Morchella.*

BASIDIOMYCÈTES

Formes non lamellaires, à l'exclusion des bolétales



Chanterelle commune, girolle, chanterelle comestible

Cantharellus cibarius

Dimensions. Carpophore : 3-10 cm de diamètre et 3-8 cm de haut.

Disponibilité. De juin à décembre.

Habitat et biologie. Forêts, notamment sous les hêtres, les bouleaux ou les pins, dans la mousse de zones déboisées. Commune en Europe.

Description. Carpophore jaune d'œuf, en entonnoir ; chapeau étalé, déprimé au centre et à marge sinueuse ou festonnée ; pied épais, de même couleur que le chapeau ; hyménium à plis saillants fourchus, largement espacés et décurrents, très caractéristiques ; chair à léger parfum rappelant l'abricot, et à saveur faiblement poivrée.

Récolte et utilisation. Les spécimens frais se conservent facilement, en particulier dans une pièce abritée de la chaleur. Préparez-les seuls, ou avec d'autres champignons sauvages, de la viande ou du poisson. Pour les incorporer à une omelette ou à des œufs brouillés, faites-les d'abord cuire. Conservez-les dans l'huile d'olive extra vierge ou dans le vinaigre de vin. Ils sèchent facilement, mais sont difficiles à réhydrater : il faut donc les réduire en poudre. Congélation déconseillée.

Confusions possibles. Clitocybe orangé (*Hygrophoropsis aurantiaca*), d'apparence similaire, commun sous les bouleaux et les pins ; vraies lames fines – se distinguant des plis épais de la girolle – généralement orange vif ; chair spongieuse et molle. Clitocybe de l'olivier (*Omphalotus olearius*), commun en Europe méridionale, en troupe sur les racines ou sous les latifoliés (chênes, châtaigniers ou oliviers) ; taille plus importante que la girolle, et vraies lames, luminescentes à maturation des spores ; caractère fortement vénéneux. *Cortinarius speciosissimus*, assez différent de la girolle, brun rougeâtre et à chapeau pointu ; espèce mortelle, contenant des toxines (orellanines) qui entraînent une insuffisance rénale.

Chanterelle en trompette, chanterelle jaune

Cantharellus infundibuliformis

Dimensions. Carpophore 1,5-6 cm de diamètre et 3-8 cm de haut.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Bois de conifères ou de latifoliés, en sol acide, en particulier sur les berges mousseuses de cours d'eau forestiers. Commune en Europe.

Description. Chapeau brun terne, à marge irrégulièrement ondulée ; hyménium à plis jaunâtres, puis gris ; pied creux jaunâtre ; chair mince et coriace, à parfum assez doux et saveur légèrement amère. Vu de côté, ce champignon ressemble à un minuscule parapluie retourné par le vent.

Récolte et utilisation. Cette espèce ne se repère parmi les feuilles qu'avec de l'expérience. Parfois abondante, elle est agréable cuite, mais assez amère crue. Elle parfume les plats de champignons sauvages, les soupes ou les ragoûts, en particulier avec des poissons blancs. Facile à faire sécher, elle se conserve aussi dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Craterelle corne d'abondance, trompette de la mort, champignon noir

Cratellus cornucopioides

Dimensions. Carpophore : 2-8 cm de diamètre et 3-10 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. En troupe, au sol, dans l'humus de feuilles de forêts de feuillus, et notamment de hêtres ou de chênes. Commune en Europe.

Description. Carpophore ridé brun grisé à noir, en forme d'entonnoir profond ou de trompette ; dessous du chapeau (hyménium) lisse, gris cendré, abritant les spores ; chair brun grisé.

Récolte et utilisation. Cette espèce, difficile à distinguer dans les feuilles, est très savoureuse. Elle parfume les plats de champignons sauvages, les soupes ou les ragoûts, et accompagne les poissons blancs. Nettoyez-la avec précaution, en la coupant en deux pour supprimer les débris et les insectes. Une fois propre, la chair, coriace et fine, se laisse facilement sécher. Elle peut aussi faire l'objet d'autres méthodes de conservation.

Espèce similaire. La chanterelle cendrée (*Cantharellus cinereus*) est une espèce comestible plus rare, d'apparence similaire, mais à rides saillantes typiques des chanterelles.



Chanterelle sinueuse

Pseudocraterellus sinuosus

Dimensions. Carpophore : 1-5 cm de diamètre et 2-3 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans la litière de feuilles de forêts de latifoliés. Généralement assez rare en Europe.

Description. Carpophore creux brun grisé, en entonnoir irrégulier, à marge frisée ou froncée ; hyménium blanc crème, irrégulièrement ridé et replié ; chair claire, à parfum fruité.

Récolte et utilisation. Cette espèce parfume les plats de champignons sauvages, les soupes ou les ragoûts. Facile à faire sécher, elle se conserve aussi dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.





Clavaire en pilon, masse d'hercule

Clavariadelphus pistillaris

Dimensions. 1,5-5 cm de diamètre et 10-20 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. En solitaire ou en petit groupe, dans des forêts de hêtres (ou de conifères à plus forte altitude), en sol calcaire. Assez rare et répandue localement en Europe.

Description. Carpophore en forme de massue, jaune clair à l'apex et graduellement ocre et brun rougeâtre vers la base ; chair blanc jaunâtre, tendre et fibreuse, violacée à la cassure ; saveur amère et parfum non caractéristique.

Récolte et utilisation. Privilégiez les spécimens assez jeunes, pour les préparer avec d'autres champignons, ou pour parfumer les soupes et les ragoûts. Faites-les cuire longuement, pour détruire les toxines. Conservation difficile.

Clavaria argillacea

Dimensions. 2-8 cm de diamètre et 3-8 cm de haut.

Disponibilité. D'août à septembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans la mousse de bruyères sableuses, en petit groupe. Champignon commun en Europe.

Description. Carpophore jaune verdâtre clair et lisse, en forme de massue ; pied grêle, jaune un peu plus foncé ; chair fragile jaune clair, sans saveur ni parfum caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce est consommée crue en salade, ou parfume les plats de champignons sauvages ou les ragoûts. Meilleure fraîche, elle se conserve cependant facilement dans l'huile d'olive extra vierge.



Clavaire vermiculé

Clavaria vermicularis

Dimensions. 3-7 mm de diamètre et 3-12 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à octobre.

Habitat et biologie. Au sol, en solitaire ou en troupe, dans les bois ou à proximité. Répandue et assez commune en Europe.

Description. Carpophore lisse, sinueux et blanc, jaunâtre à la base et au sommet, et à rainure longitudinale ; chair blanche fragile et humide, à parfum terreux et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce est consommée crue en salade, ou parfume d'autres champignons sauvages, des soupes ou des ragoûts. Meilleure fraîche, elle se conserve cependant facilement dans l'huile d'olive extra vierge.





Clavulinopsis corniculata

Dimensions. Diamètre variable ; 2-8 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans l'herbe rase et dans les bois clairs à sol herbeux. Assez rare en Europe.

Description. Carpophore jaune d'œuf vif, à ramifications dichotomiques régulières, incurvées en forme de croissant à la pointe, rappelant des bois de cerf ; zone blanche près de la base ; chair jaune vif cassante, à parfum doucereux ou rance, et saveur assez amère.

Récolte et utilisation. L'amertume est réduite à la cuisson. Faites sauter les spécimens avant de les utiliser en omelette. Conservation difficile.

Confusion possible. La calocère visqueuse (*Calocera viscosa*) pousse en touffe sur les souches et les racines des conifères. Conservation difficile.

Clavaire cendrée

Clavulina cinerea

Dimensions. Diamètre variable ; 3-10 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, en touffe solitaire ou en troupe dense, en forêts mixtes, fréquemment à proximité de chemins. Commune en Europe.

Description. Carpophore gris cendré, fortement ramifié, en forme de bois de cerf à pointes émoussées réunis en bouquet ; chair blanc grisâtre, tendre, mais résistante, à parfum léger et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce parfume les salades. Faites-la sauter avant de l'utiliser en omelette. Conservation dans l'huile d'olive extra vierge.



Clavaire en crête

Clavulina cristata

Dimensions. Diamètre variable ; 2-8 cm de haut.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. En grand nombre, au sol, dans les bois de conifères et de latifoliés. Commune en Europe.

Description. Carpophore blanc, à tronc divisé en nombreux rameaux, à frange en crête au sommet ; chair blanche, légèrement coriace, sans odeur ni saveur caractéristiques. Parfois parasité, ce champignon devient alors grisâtre ou noirâtre, en particulier vers la base ; non comestible.

Récolte et utilisation. Faites sauter ce champignon, avant de l'utiliser en omelette. Conservation dans l'huile d'olive extra vierge.





Clavaire rugueuse

Clavulina rugosa

Dimensions. Diamètre variable ; 5-12 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, en bois mixte, fréquemment à proximité de sentiers. Commune en Europe.

Description. Carpophore blanc, parfois grisé, en forme de massue simple ou à quelques branches irrégulières, à pointe émoussée ; surface irrégulière, ridée et contournée ; chair blanche, tendre et épaisse, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Préparez cette espèce avec d'autres champignons sauvages. Conservation dans l'huile d'olive extra vierge.

Clavaire chou-fleur, gallinote, pied de coq

Ramaria botrytis

Dimensions. 5-20 cm de diamètre ; 7-15 cm de haut.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de latifoliés, et notamment de hêtres. Assez rare et irrégulièrement distribuée en Europe. Plus fréquente en altitude.

Description. Carpophore d'abord blanc, puis bronzé ou ocre, et enfin rose corail au cours de ramification, à pointes aiguës fourchues rouge purpurin. L'ensemble rappelle un chou-fleur, sur un pied épais. Chair blanche, tendre et ferme, à parfum et saveur fruités agréables.

Récolte et utilisation. Préparez cette espèce avec d'autres champignons. L'acidité des pointes disparaît à la cuisson. Conservation par découpage en tranches fines et dessiccation.

Confusion possible. La clavaire jolie (*R. formosa*), vénéneuse, cause de violentes diarrhées.



Clavaire étroite

Ramaria stricta

Dimensions. 3-8 cm de diamètre et 4-11 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Sur les souches en pourrissement – ou à proximité – de conifères et d'arbres caducs, et notamment de hêtres. Commune en Europe.

Description. Carpophore jaune d'ocre à rose chair, fortement ramifié en structure coralloïde typique, à rameaux supérieurs à pointe jaune clair, sur un ryzomorphe blanc ressemblant à une racine ; chair blanche brunissant, à odeur terreuse, et saveur poivrée ou amère.

Récolte et utilisation. Vous pouvez préparer cette espèce avec d'autres champignons sauvages, même si sa saveur est amère. D'aspect similaire à *R. formosa*, elle est parfois à l'origine de troubles gastro-intestinaux. Consommez-la donc avec modération tant que vous n'êtes pas sûr de son effet sur votre organisme. Conservation par dessiccation recommandée.



Sparassis crépu, clavaire crépue

Sparassis crispa

Dimensions. 10-60 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Forêts de conifères, généralement sous des pins. Rare en Europe. Commun localement en France.

Description. Carpophore à ramifications entrelacées blanc crème à brun-jaune, rubaniformes et soudées en masse entre elles, en forme de « chou-fleur » ; pied bref relié à un arbre ; chair blanchâtre coriace, agréablement parfumée, mais sans saveur notable.

Récolte et utilisation. Privilégiez les jeunes spécimens. Récoltez le carpophore entier, en conservant une grande partie du pied. Cette espèce se conserve fraîche durant plusieurs jours au réfrigérateur, par immersion de la tige coupée dans un bol d'eau. Évitez de la nettoyer. Coupez-la en fines tranches, en la brossant pour éliminer les débris avant cuisson. Faites frire les tranches à feu doux, avec un assaisonnement léger ou des œufs, comme pour du pain perdu. Faites sécher vos spécimens en dehors de la cuisine, car ils abritent parfois des insectes. Découpez finement les individus les plus âgés, nettoyez-les, puis faites-les sécher, pour les utiliser en ragoût. Les petits morceaux frais se conservent dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre.



Pied de mouton, hydne sinué

Hydnum repandum

Dimensions. Chapeau : 3-10 cm de diamètre. Pied : 2-6 cm de haut et 1,5-3 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de conifères ou de caducs, en grand nombre le long des berges mousseuses de cours d'eau. Commun en Europe.

Description. Carpophore couleur crème, à chapeau lisse d'abord convexe et à marge enroulée, puis aplati et à centre déprimé ; hyménium légèrement plus sombre, à aiguillons ; pied bref et épais ; chair blanche, épaisse et qui s'émiette, agréablement parfumée et à saveur légèrement acide. Cette dernière est plus intense sous des conifères.

Récolte et utilisation. Ce champignon se marie bien aux viandes et aux poissons. Vous pouvez le faire cuire en entier, en enlevant éventuellement les aiguillons - tout à fait comestibles - chez les plus gros spécimens. De valeur gustative limitée, l'espèce est probablement meilleure en accompagnement d'autres aliments. Faites-la sécher en fines tranches, ou conservez les champignons entiers dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Hydne imbriqué, barbe de bouc, hérisson gris

Sarcodon imbricatum

Dimensions. Chapeau : 10-25 cm de diamètre. Pied : 4-7 cm de haut et 2-4 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Forêts de conifères (pins et épicéas) en altitude, en sol sableux. Local en France à l'est, au sud et au centre.

Description. Carpophore d'assez grande taille, à chapeau brun jaunâtre d'abord aplati, puis concave et à écailles brun foncé grossières ; hyménium d'abord blanc, puis gris à brun violacé, à aiguillons ; pied blanc épais ; chair blanche et ferme, à parfum épicé et saveur légèrement amère.

Récolte et utilisation. Saveur forte, appréciée dans les plats de champignons sauvages et de viande. Préparez les spécimens les plus jeunes en entier, en les faisant, par exemple, sauter dans du beurre. Pour la conservation, faites-les sécher en fines tranches ou, pour les jeunes individus, placez-les dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Champignons en console

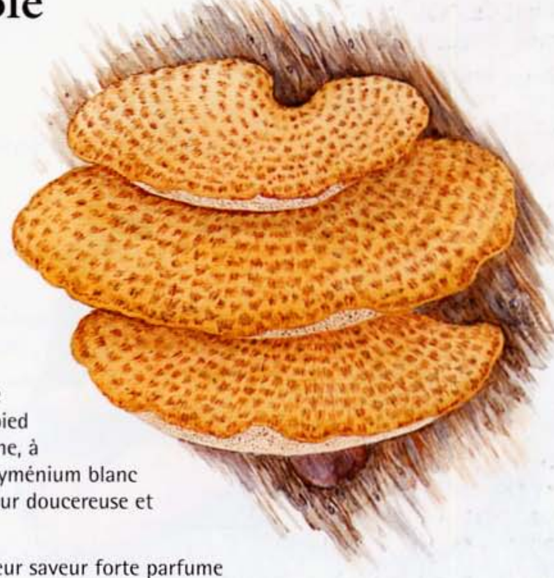
Polypore écailleux

Polyporus squamosus

Dimensions. Carpophore : 10-60 cm de diamètre et 1-5 cm d'épaisseur.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Sur les arbres latifoliés (hêtres, ormes et platanes), en touffes compactes ou espacées, et sur les arbres morts ou mourants. Cette espèce favorise le pourrissement des troncs et des souches. Commun en Europe.



Description. Un des plus grands polypores, en forme de demi-cercle ou d'éventail, accroché aux arbres par un pied brun foncé bref ; surface supérieure jaune crème à brune, à bandes concentriques d'écailles brunes triangulaires ; hyménium blanc crème ; chair blanchâtre, épaisse et coriace, à forte odeur doucereuse et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Récoltez les jeunes spécimens. Leur saveur forte parfume les plats de champignons, les soupes ou les ragoûts. Séchage facile. Conservez les petits morceaux de carpophore dans l'huile d'olive extra vierge.

Polypore en touffe, poule des bois

Grifola frondosa

Dimensions. Carpophore : 4-10 cm de diamètre et 0,5-1 cm d'épaisseur. Touffes : 20-50 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Base des troncs d'arbres latifoliés, sur les racines ou les souches enterrées, en particulier sur les hêtres, les chênes, les frênes, les charmes et les châtaigniers. Cette espèce détruit généralement les racines qu'elle occupe. Peu commun en Europe.



Description. Carpophore en forme de « chou-fleur » ; tronc central bref, fortement ramifié en nombreux chapeaux brun olive en éventail, à marge sombre plissée et fibrilles rayonnantes ; hyménium blanc ; chair épaisse, blanche et fibreuse, à parfum doux et saveur agréable chez les jeunes spécimens.

Récolte et utilisation. Récoltez les chapeaux les plus jeunes, car ils perdent ensuite de leur saveur. Ne prélevez que les petits chapeaux, qui ne brunissent pas à la découpe. Notez le lieu de la récolte, pour y retourner l'année suivante. Nettoyez bien les spécimens en les rinçant à l'eau froide ; parfumez-en les plats de champignons sauvages ou les ragoûts. Séchage facile. Ce champignon, réduit en poudre, donne un excellent condiment pour les soupes.



Polypore soufré

Laetiporus sulphureus

Dimensions. 10-40 cm de diamètre et 3-12 cm d'épaisseur.

Disponibilité. D'avril à novembre.

Habitat et biologie. Sur les arbres latifoliés (chênes, châtaigniers, pommiers ou saules). Assez commun en Europe.

Description. Rangées de console semi-circulaires ou en éventail, aplaties et ridées, à marge épaisse ; face supérieure couleur jaune d'œuf, s'assombrissant avec l'âge, même si la marge demeure jaune vif ; hyménium jaune soufré ; chair jaune orangé, épaisse, tendre et juteuse, devenant blanche, coriace et crayeuse à l'assèchement ; parfum fort et saveur légèrement acide.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence les jeunes spécimens. Nettoyez-les avec précaution et faites-les blanchir dans l'eau salée pour supprimer leur amertume. Leur texture et leur saveur rappellent celles du poulet. Faites-les frire dans l'huile, pour parfumer les plats de champignons sauvages et les ragoûts. Le séchage les rend coriaces. Faites-les cuire frais avant de les congeler.

Fistuline hépatique, langue-de-bœuf

Fistulina hepatica

Dimensions. 10-25 cm de diamètre et 2-6 cm d'épaisseur.

Disponibilité. De juillet à octobre.

Habitat et biologie. Cette espèce est à l'origine d'une pourriture brune sur les tronc d'arbres latifoliés (chênes ou châtaigniers) qu'elle occupe. Répandue en Europe. Commune en France.

Description. Grandes consoles généralement solitaires ou en groupe espacé, les uns au-dessus des autres, en forme de langue ou de foie, et à couleur et texture de viande crue ; face supérieure rouge rosé, puis rouge-orange et parfois brun foncé ; hyménium blanchâtre, brunissant avec l'âge, à tubes non soudés, au contraire de ceux des polypores ; chair épaisse, tendre et charnue, blanchâtre, puis rouge, et libérant un suc rouge sang ; parfum non caractéristique, et saveur métallique ou acide.

Récolte et utilisation. Seuls les jeunes spécimens sont comestibles, avant qu'ils ne s'assèchent. Laissez-les tremper en fines tranches dans du lait durant une nuit, pour réduire leur acidité. Faites-les ensuite sauter ou griller (par exemple au barbecue), ou incorporez-les, frais, à des plats de champignons, des soupes ou des ragoûts. Faites-les cuire avant de les congeler.



Formes lamellaires



Lentin en colimaçon

Lentinellus cochleatus

Dimensions. Chapeau : 2-10 cm de diamètre. Pied : 3-10 cm de haut et 0,3-1 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Souches et vieilles branches d'arbres latifoliés, en grande touffe. Localement fréquent en Europe.

Description. Chapeau orange-brun de forme auriculaire, lisse et brillant ; lames blanc rosé, serrées et décurrentes ; pied solide, lisse et brun-roux ; chair brun rosé coriace, à fort parfum anisé et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Consommez ce champignon en tant que tel ou en omelette. Il parfume les plats de champignons et les ragoûts. Faites-le sécher et réduisez-le en poudre, pour faire un bon condiment.

Pleurote corne d'abondance

Pleurotus cornucopiae

Dimensions. Chapeau 5-15 cm de diamètre. Pied : 2-5 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Sur les souches et d'autres parties d'arbres latifoliés (chênes, hêtres et ormes en particulier), en touffe dense. Assez rare en Europe. Assez commun en Europe.

Description. Chapeau d'abord convexe et de couleur crème, puis aplati et brun-jaune, à marge lobée et fissurée ; lames blanches décurrentes jusqu'à la base du pied blanchâtre, généralement soudé à d'autres dans la touffe ; chair blanche et ferme, à parfum légèrement anisé ou doucereux, et à saveur non caractéristique.



Récolte et utilisation. Récoltez les spécimens assez jeunes, en supprimant les pieds coriaces avant la cuisson. Cette espèce peut parfumer la plupart des plats de viande et de poisson. Facile à faire sécher, elle se conserve aussi dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Pleurote en huître, oreillette

Pleurotus ostreatus

Dimensions. Chapeau : 6-14 cm de diamètre. Pied : 2-3 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Sur les souches, les troncs et les branches tombées d'arbres latifoliés (peupliers ou hêtres en particulier), en grande touffe dense. Répandu localement en Europe. Fréquent en France.

Description. Chapeau gris bleuté, gris brunâtre ou brun crème, d'abord convexe, puis en forme de coquille d'huître, à marge ondulée ou lobée ; lames décurrentes, blanches, puis blanc crème ; pied blanc, velu à la base, souvent soudé à d'autres dans la touffe ; chair blanche épaisse, à parfum agréable et saveur douce.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du pleurote corne d'abondance.

Agaricales à spores blanches



Hygrophore écarlate

Hygrocybe coccinea

Dimensions. Chapeau : 2-4 cm de diamètre. Pied : 2-5 cm de haut et 0,5-1 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Pâturages et pelouses, et forêts claires à sous-bois herbeux. Répandue en Europe.

Description. Chapeau rouge sang, d'abord en forme de cloche, puis plus convexe ; lames assez espacées, d'abord jaunes, puis rouge sang ; pied creux rouge sang ; chair rouge orangé fibreuse, sans parfum ni saveur caractéristiques. Cette espèce partage avec de nombreuses autres un chapeau vivement coloré, plus ou moins conique et gluant, à lames cireuses et épaisses.

Récolte et utilisation. Ce champignon est agréable en omelette et, cru, parfume les salades. Conservez-le par dessiccation si la récolte est suffisante, ou consommez-le frais.

Armillaire couleur de miel, tête de méduse

Armillaria mellea

Dimensions. Chapeau : 3-15 cm de diamètre. Pied : 5-15 cm de haut et 0,5-1,5 cm de diamètre.

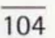
Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Dangereux parasite de la majorité des arbres caduques et des conifères, se répandant en troupes denses sur de grandes surfaces, grâce à des ryzomorphes en forme de lacets. Commun en Europe.

Description. Chapeau d'abord convexe et ocre, puis aplati et brun foncé, à centre déprimé, à écailles fibreuses brun foncé persistant toujours autour du centre ; lames serrées, d'abord blanches, puis jaunâtres et enfin brunes, fréquemment décurrentes et à taches brun-roux ; pied blanchâtre, puis brun, souvent grêle à la base ; anneau jaunâtre fréquent ; chair blanche, à parfum acidulé et saveur amère.

Récolte et utilisation. Récoltez les jeunes chapeaux. Consommez-les dès que possible, car ils sont vite envahis de bactéries. Faites-les bouillir dans l'eau salée (jetée après cuisson) durant deux minutes, pour supprimer les toxines, peu dangereuses (voir *A. ostoyae*, ci-dessous). Faites frire les chapeaux, pour les utiliser en tant que tels, ou pour aromatiser des plats. Séchés et réduits en poudre, ils donnent un bon condiment.

Espèces similaires. On dénombre au moins cinq espèces d'*Armillaria* comestibles et savoureuses. *A. ostoyae* cause généralement des problèmes gastriques. Son chapeau est brun foncé, son pied floconneux et son anneau recouvert d'une toison ou d'écailles bruns.



Clitocybe en coupe

Pseudoclitocybe cyathiformis (Cantharellula cyathiformis)

Dimensions. Chapeau : 2-8 cm de diamètre. Pied : 4-8 cm de haut et 0,5-1 cm de diamètre.

Disponibilité. De septembre à décembre.

Habitat et biologie. Dans l'herbe ou l'humus de forêts mixtes, en particulier en zone humide, en solitaire ou en petite troupe. Assez rare en Europe, mais plus fréquent en France.

Description. Chapeau brun-gris foncé en entonnoir, à marge enroulée ; lames grisâtres décurrentes devenant brunâtres ; pied brun-gris, renflé à la base et recouvert de fibres soyeuses blanches ; chair pâle, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. À consommer avec d'autres champignons sauvages. Conservation par dessiccation recommandée.

Espèce similaire. Le clitocybe omboné (*Cantharellula umbonata*) fréquente l'Europe continentale. Plus petit et à chapeau gris-brun dressé au centre, à marge plus claire, il montre des lames blanches, jaunissant avec l'âge, et une chair claire et fine. On l'utilise comme le clitocybe en coupe.



Tricholome de la Saint-Georges, mousseron de printemps

Calocybe gambosa

Dimensions. Chapeau : 5-15 cm de diamètre. Pied : 3-7 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'avril à juin.

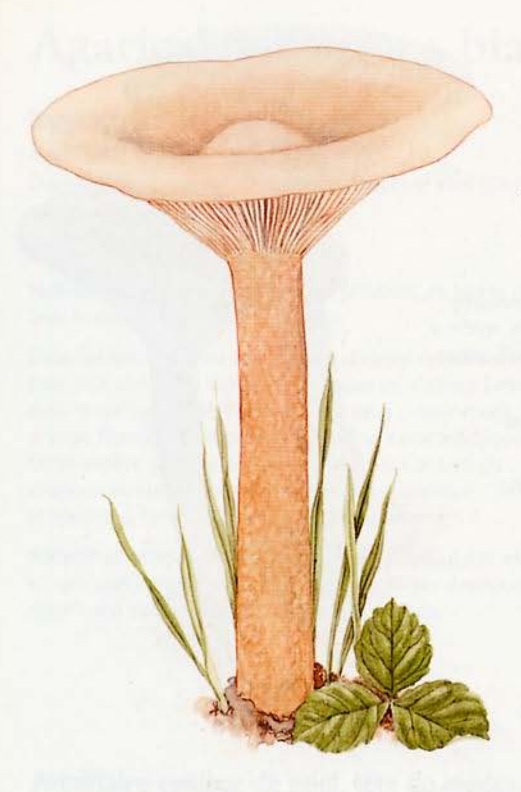
Habitat et biologie. En touffe et en grand cercle, dans les pâturages, les bois mixtes et les haies buissonnantes, en sol crayeux. Assez rare et irrégulièrement répandu en Europe.

Description. Chapeau blanc à jaune-beige clair, à texture lisse et forme convexe à aplatie, à marge ondulée et enroulée ; lames blanchâtres serrées ; pied lisse blanchâtre ; chair blanche épaisse, à parfum et saveur intenses.

Récolte et utilisation. Cette espèce apparaît généralement aux environs de la Saint-Georges (23 avril). Elle est consommée seule, ou avec du poulet ou du poisson. Conservation par dessiccation, ou dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre.

Confusion possible. L'inocybe de Patouillard (*Inocybe patouillardii*) est mortel. Taille plus réduite ; chapeau couleur ivoire, à fibrilles radiales rougeâtres ; lames roses à brun olive ; chair rosissant ou rougissant à la cassure.





Clitocybe géotrope, tête de moine

Clitocybe geotropa

Dimensions. Chapeau : 5-20 cm de diamètre. Pied : 5-15 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Zones herbeuses défrichées, en bois mixtes ou de feuillus, en particulier en sol calcaire, en cercle ou en troupe. Peu commun en Europe. Localement fréquent en France.

Description. Chapeau d'abord convexe et jaune-beige, puis en entonnoir étroit couleur chair ; lames de même couleur que le chapeau, serrées et décurrentes sur le pied, qui est plus clair ; chair épaisse, blanche et ferme, à parfum doucereux et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Préparez cette espèce en tant que telle, ou en accompagnement de viande. Facile à sécher, elle se conserve aussi dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Espèce similaire. Le clitocybe en entonnoir (*Clitocybe infundibuliformis*) est plus petit, à lames blanchâtres et chair plus tendre. Commun en Europe, il s'associe aux chênes. Il est comestible, mais pas aussi savoureux que le clitocybe géotrope.

Clitocybe odorant, clitocybe anisé

Clitocybe odora

Dimensions. Chapeau : 3-8 cm de diamètre. Pied : 3-6 cm de haut et 0,5-1 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Forêts de latifoliés, dans l'humus des feuilles, en petite troupe. Assez commun en Europe.

Description. Chapeau bleu-vert, d'abord convexe, puis blanchâtre et aplati, et à bord enroulé ; lames serrées décurrentes, plus claires que le chapeau ; pied de même teinte que le chapeau, légèrement renflé à la base et recouvert d'un duvet fibreux blanc ; chair blanchâtre coriace, à parfum fort et saveur anisée.

Récolte et utilisation. Ce champignon, à saveur très forte, ne peut être consommé seul. Facile à sécher, il donne un excellent condiment en poudre. Hachez finement les jeunes spécimens pour parfumer – en petite quantité – les salades, les soupes et les ragoûts.

Confusion possible. Le strophaire vert de gris (*Stropharia aeruginosa*) est vénéneux. Il se distingue facilement du clitocybe odorant par un chapeau gluant, des lames brunes, un anneau sur le pied et l'absence de saveur ou de parfum anisés.



Clitocybe parfumé

Clitocybe fragrans

Dimensions. Chapeau : 1,5-4 cm de diamètre. Pied : 3-6 cm de haut et 3-6 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Forêts d'arbres latifoliés, dans la mousse ou l'herbe, en touffe ou en petite troupe. Peu commun en Europe, mais plus fréquent en France.

Description. Le carpophore emmagasine facilement de l'eau, qui altère l'aspect du chapeau aplati, à centre déprimé avec l'âge, brun jaune lorsqu'il est humide, et couleur crème à centre plus sombre et marge finement lignée lorsqu'il est sec. Lames jaune-beige clair, serrées et décurrentes ; pied de même couleur que le chapeau, légèrement laineux à la base ; chair blanche, fine, à fort parfum anisé et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Espèce trop inconsistante pour être consommée seule, à arôme typique apprécié en omelette. Conservation par dessiccation.



Confusions possibles. Prenez garde à ne pas confondre ce champignon avec les deux espèces mortelles suivantes, qui se distinguent notamment par leur parfum non anisé. *Clitocybe rivulosa* : petit champignon charnu commun en Europe, apparaissant en cercle en même temps que C. *fragrans*, fréquemment sur les pelouses ou d'autres terrains herbeux ; chapeau blanc grisé, d'abord convexe, puis aplati et à centre déprimé, à marge légèrement repliée et à légers anneaux concentriques couleur chair, fusionnant et brunissant lorsque le champignon est rempli d'eau ; lames serrées grises et adnées ; pied de même couleur que le chapeau ; chair blanche, à léger parfum sucré. **NE CONSOMMEZ EN AUCUN CAS CE CHAMPIGNON.**

Clitocybe dealbata : petit champignon commun en Europe, apparaissant en même temps que C. *fragrans* sur les pelouses et les pâturages, en troupe ou en cercle ; chapeau convexe à aplati, jaune-beige, à glacé blanchâtre et marge repliée ; lames serrées blanc crème décurrentes, de même couleur que le chapeau ; chair blanche, à odeur doucereuse. **NE CONSOMMEZ EN AUCUN CAS CE CHAMPIGNON.**



Collybie à pied velouté

Flammulina velutipes

Dimensions. Chapeau : 2-10 cm de diamètre. Pied : 3-10 cm de haut et 4-8 mm de diamètre.

Disponibilité. D'octobre à février.

Habitat et biologie. Sur des arbres latifoliés mourants, et notamment des chênes et des ormes, et sur des souches d'ajoncs, en touffe. Répandue en Europe.

Description. Chapeau aplati et assez visqueux, orange clair et plus sombre vers le centre ; lames larges jaune clair, assez espacées ; pied coriace, de même couleur que le chapeau à l'apex, et brun chocolat et velouté vers la base ; chair jaune dans le chapeau, et brun foncé dans le pied, à saveur et parfum agréables. Cette espèce est l'un des grands champignons capables de survivre aux gelées persistantes, produisant des spores même lorsqu'il est gelé.

Récolte et utilisation. Découpez en tranches les gros spécimens, sans le pied, coriace, et laissez les plus petits entiers, pour parfumer soupes et ragoûts. Supprimez éventuellement la cuticule. Ce champignon, de saveur assez douce, sèche facilement, et donne en poudre un excellent condiment.

Clitocybe améthyste

Laccaria amethystea

Dimensions. Chapeau 1,5-6 cm de diamètre. Pied 4-10 cm de haut et 0,5-1 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de conifères ou de caducs, en particulier de hêtres et de châtaigniers, en groupe dispersé. Commun en Europe et très répandu en France.

Description. Chapeau rose lilas violacé (ou jaune-beige rosé quand il est sec), d'abord convexe, puis aplati et parfois concave, à marge ondulée ; lames espacées, de même couleur que le chapeau, devenant blanches et poudreuses à l'apparition des spores ; pied de même couleur que le chapeau, à couvert fibreux blanchâtre vers le sommet, et rose lilas vers la base ; chair rose lilas clair, fine, fibreuse et coriace, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Nettoyez avec précaution les lames avant cuisson. Ce champignon accompagne les plats de viande et de poisson, et parfume les omelettes, les soupes et les ragoûts. Conservation par dessiccation, ou dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Confusions possibles. Mycène pur (*Mycena pura*), de taille similaire, à carpophore gris rosé, chapeau fragile bien plus foncé que les lames et chair dégageant une odeur de radis. L'inocybe à odeur de corydale (*Inocybe geophylla*) présente une variété (var. *lilacina*) de couleur rose lilas. Le chapeau est cependant conique, les lames brunes à maturité et la chair de parfum terreux.

Clitocybe laqué

Laccaria laccata



Dimensions. Chapeau : 1,5-6 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 0,6-1 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans des forêts de conifères ou de latifoliés, en touffe dispersée. Très commun en Europe.

Description. Carpophore changeant fortement d'aspect selon son taux d'humidité ; chapeau d'abord convexe, puis aplati et enfin concave, à marge ondulée ; cuticule brun rougeâtre brillant à marge striée lorsqu'elle est humide, et brun-beige clair non strié lorsqu'elle est sèche ; chair mince colorée comme le chapeau ; lames fortement espacées et de même couleur que le chapeau, blanc poudreux avec l'apparition des spores ; pied – généralement coloré comme le chapeau, parfois plus brun-roux à orange – fréquemment sinueux et aplati, recouvert de fibres blanches devenant laineuses à la base ; chair coriace et fibreuse, colorée comme le chapeau, sans saveur ni parfum caractéristiques.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du clitocybe améthyste.

Espèces similaires. La variabilité de cette espèce rend toute identification précise délicate. Les confusions portent généralement sur d'autres espèces de *Laccaria*, beaucoup plus rares et tout aussi comestibles.

Clitocybe géant, gros blanc

Leucopaxillus giganteus



Dimensions. Chapeau : 8-40 cm de diamètre. Pied : 4-7 cm de haut et 2,5-3,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à septembre.

Habitat et biologie. Pâturages, haies buissonnantes et zones forestières défrichées, dans l'herbe, en touffe souvent circulaire. Peu commun en Europe.

Description. Chapeau blanc en entonnoir, fréquemment craquelé ou écailleux ; lames serrées blanches et décurrentes ; pied blanc robuste, à base bulbeuse ; chair blanche dure, à parfum agréable et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Ce champignon, utilisé pour épaissir les sauces, a une saveur peu intéressante. Découpez et faites bouillir les spécimens pour les adoucir, en jetant l'eau de cuisson. Ils parfument les ragoûts et les plats de champignons. La dessiccation étant difficile, utilisez des individus frais, ou faites-les cuire avant de les congeler.

Marasme d'Oréade, mousseron d'automne

Marasmius oreades

Dimensions. Chapeau : 2-5 cm de diamètre.
Pied : 2-10 cm de haut et 3-5 mm de diamètre.

Disponibilité. De mai à novembre.

Habitat et biologie. Dans l'herbe rase de pâturages et de prairies, en touffes circulaires fréquemment importantes. Commun en Europe.

Description. Chapeau bronzé, beige jaunâtre à centre foncé lorsqu'il est sec, d'abord en forme de cloche, puis aplati et mamelonné au centre ; lames fortement espacées, d'abord blanchâtres, puis jaune-beige ; pied solide, de même couleur que le chapeau, parfois partiellement enterré, comme une petite racine ; chair blanche ferme, à parfum de foin et saveur de noisette.



Récolte et utilisation. Champignon n'accumulant généralement pas de débris et excellent frais, pour accompagner des viandes, des poissons et d'autres champignons. Séchage facile. Retirez cependant les pieds, qui deviennent très durs, sauf pour la réduction en poudre. Conservation dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Confusion possible. *Clitocybe rivulosa* et C. *dealbata* (voir descriptions p. 107), espèces mortelles prospérant sur les mêmes terrains et à proximité de *M. oreades.*



Tricholome terreux

Tricholoma terreum

Dimensions. Chapeau : 4-7 cm de diamètre. Pied : 3-8 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

De septembre à décembre.

Habitat et biologie. En grandes touffes, dans les bois de conifères ou – moins fréquemment – de latifoliés, en sol calcaire. Inégalement distribuée en Europe.

Description. Chapeau d'abord en forme de cloche, puis mamelonné ; cuticule gris foncé, fibreuse et feutrée, se fendant parfois durant la croissance ; lames blanc grisé largement espacées ; pied blanc, lisse à soyeux ; chair blanche à gris clair, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Champignon consommé seul ou en accompagnement de viande ou de poisson. Séchage facile. Conservation possible dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Espèces similaires. On en dénombre plusieurs (notamment *T. portentosum* et *T. cingulatum*), généralement plus rares et comestibles, mais pas aussi savoureuses.

Tricholome rutilant, pleurote rutilant

Tricholomopsis rutilans

Dimensions. Chapeau : 4-12 cm de diamètre.
Pied : 3,5-5,5 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Sur les souches de conifères ou à proximité. Commun en Europe.

Description. Chapeau jaune, d'abord en forme de cloche, puis aplati et à centre dressé ; cuticule recouverte de mèches rouge-violet, plus nombreuses au centre ; lames serrées jaune soufré ; pied de même couleur que le chapeau, à mèches moins abondantes ; chair jaune clair sentant le bois pourri et à saveur légèrement amère.

Récolte et utilisation. L'amertume, qui disparaît pratiquement à la cuisson, n'altère pas les plats de champignons ou les ragoûts. La conservation étant difficile, cuisinez de préférence ce champignon frais, ou faites-le cuire, et congelez-le.





Amanite rougeâtre, golmotte

Amanita rubescens

Dimensions. Chapeau : 5-15 cm de diamètre.
Pied : 6-14 cm de haut et 1-2,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les bois de conifères et de latifoliés, en solitaire ou en troupe dispersée. Très commune en Europe.

Description. Chapeau brun rougeâtre, d'abord globuleux, puis convexe ou aplati, à restes de voile en plaques grisâtres irrégulières ; lames libres, blanches et serrées, à taches roses chez les individus abîmés ; pied blanc au-dessus de l'anneau pendant, et brun-rouge en dessous, à base renflée ; volve inexistante, sauf chez de très jeunes spécimens ; chair blanche, rougissant à la découpe ou à la cassure.

Récolte et utilisation. Ne récoltez que les spécimens présentant tous les critères d'identification. L'espèce n'est comestible qu'après avoir été bouillie, et il faut jeter l'eau de cuisson. Consommez-la en tant que telle, avec d'autres champignons sauvages ou en ragoût. Ne congelez que les individus cuisinés.

Confusions possibles. Autre membres du genre *Amanita*, et notamment des mortels. L'amanite panthère (*A. pantherina*), bien plus rare, est très similaire, et fréquente les mêmes habitats : chapeau à marge striée et verrues blanches disparaissant avec la pluie ; pied à volve constitué de bourrelets hélicoïdaux surmontant un bourrelet ourlant au sommet du bulbe ; chair blanche, ne rougissant pas à la découpe ou à la cassure.



Amanite des Césars, oronge vraie

Amanita caesarea

Dimensions. Chapeau : 6-18 cm de diamètre. Pied : 5-12 cm de haut et 1,5-2,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Au sol, dans des forêts de latifoliés, en particulier de chênes. Espèce réduite à l'Europe méridionale, où elle est rare. Surtout fréquente en France dans le Midi, mais aussi dans l'Est.

Description. Chapeau d'abord globuleux, puis convexe ; cuticule rouge-orange vif, jaunissant avec l'âge, lisse et luisante, à stries fines sur la marge ; lames serrées libres et jaunes ; pied jaune à base bulbeuse recouverte d'une grande volve blanche en forme de sac bien délimité au sommet ; anneau pendant fréquemment rayé ; chair blanchâtre, à parfum et saveur agréables.

Récolte et utilisation. Très recherchée depuis l'époque romaine, cette espèce est consommée fraîche, en tant que telle.

Confusions possibles. Vieux spécimens d'amanite tue-mouches (*Amanita muscaria*). Cette dernière espèce, à chapeau rouge écarlate recouvert de verrues blanches, est le champignon vénéneux le plus connu. Les lames et le pied sont blancs, et la volve inexistante, ce qui le distingue de *A. caesara*.

Amanite fauve

Amanita fulva

Dimensions. Chapeau : 4-9 cm de diamètre. Pied : 7-12 cm de haut et 8-12 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Forêts mixtes, en particulier de bouleaux. Commune en Europe.

Description. Chapeau en forme de cloche, puis étalé, avec un mamelon ; chapeau brun orangé, à marge striée ou cannelée ; lames blanches serrées et libres ; pied blanc, sans anneau, plus fin vers l'apex et à volve basale blanche ; chaire blanche mince, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Ne récoltez que les spécimens matures, qui réunissent tous les critères d'identification. L'espèce n'est comestible qu'après avoir été bouillie, pour libérer les toxines qu'elle contient. On l'utilise ensuite comme l'amanite rougeâtre (voir p. 111).

Confusions possibles. Comme pour l'amanite rougeâtre (voir p. 111).



Lépiote excoriée

Macrolepiota excoriata

Dimensions. Chapeau : 6-10 cm de diamètre. Pied : 4-6 cm de haut et 8-10 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Uniquement dans les pâturages, en particulier en prairie inondée. Commune localement en Europe, et notamment en France.

Description. Chapeau d'abord convexe, puis aplati, à marge frangée ; cuticule blanche, à écailles jaune-beige ; lame serrées, libres et blanches ; pied blanc, à petit anneau mobile ; chair tendre et blanche, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Espèce consommée en tant que telle ou avec d'autres champignons. Elle parfume les ragoûts. N'utilisez que le chapeau. Dessiccation très aisée.

Confusions possibles. Espèces entièrement blanches d'*Amanita*. La fréquentation exclusive des pâturages est un caractère qui facilite l'identification.





Lépiote grêle

Lepiota gracilenta

Dimensions. Chapeau : 7-15 cm de diamètre. Pied : 8-15 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Pâturages et terres cultivées, en troupe. Localement commune en Europe, et notamment en France.

Description. Chapeau d'abord globulaire, puis aplati et à mamelon central ; cuticule brune subsistant au centre, et déchirée en écailles sur fond blanc vers la marge irrégulière ; lames blanches libres et serrées ; pied blanc, renflé à la base et recouvert de petites tigrures brunâtres ; grand anneau blanc, parfois mobile à maturité ; chair couleur crème à brun clair, sans parfum ni odeur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce parfume les plats de champignons, les soupes ou les ragoûts. Supprimez le pied, coriace. Dessiccation facile.





Lépiote élevée, coulemelle

Lepiota procera

Dimensions. Chapeau : 10-25 cm de diamètre. Pied : 15-30 cm de haut et 8-15 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Terrains herbeux découverts et forêts mixtes, en groupe dispersé et en cercle. Commune localement en Europe. Répandue en France.

Description. Chapeau ressemblant d'abord à une baguette de tambour, puis étalé, à mamelon obtus ; cuticule brun terne, à centre brun foncé se déchirant en larges écailles avec l'expansion du chapeau ; lames libres, blanches et serrées ; pied gris-brun, à base renflée et surface tigrée, sous l'anneau en deux parties, mobile à maturité ; chair tendre, mince et blanche, sans parfum caractéristique, mais à saveur agréable.

Récolte et utilisation. D'aspect généralement propre, cette espèce est rarement infestée de vers, et réapparaît chaque année au même endroit. Le chapeau est excellent, quelle que soit la recette. Conservation par dessiccation recommandée.

Lépiote déguenillée

Lepiota rhacodes

Dimensions. Chapeau 10-15 cm de diamètre. Pied : 10-15 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Forêts de conifères et de caducs, et haies buissonnantes, en solitaire ou en troupe dispersée. Observée dans toute l'Europe, mais irrégulièrement distribuée. Commune en France.

Description. Chapeau ovoïde, puis convexe à aplati ; cuticule jaune-beige clair à brunâtre, se déchirant en écailles laineuses, en mettant à nu la chair blanche ; lames libres blanches et serrées ; pied blanc lisse, à nuances brun rosé et anneau en deux parties, mobile à maturité ; chair blanche épaisse, rougissant dans la tige à la découpe.

Récolte et utilisation. Champignon de saveur agréable, allergène chez certaines personnes. Consommez-le donc avec prudence la première fois. Supprimez la tige, sauf chez les très jeunes spécimens. L'espèce est utilisée comme *L. procera.*

Agaricales à spores roses

Plutée couleur de cerf

Pluteus cervinus

Dimensions. Chapeau : 4-12 cm de diamètre. Pied : 7-10 cm de haut et 5-15 mm de diamètre.

Disponibilité. D'avril à décembre.

Habitat et biologie. Souches et troncs d'arbres latifoliés, et tas de sciure et autres débris de bois, en troupe dispersée. Très commune en Europe.

Description. Chapeau convexe à aplati, lisse et gluant lorsqu'il est humide ; cuticule brun-rouge sombre à brun foncé, à stries radiales plus sombres ; lames libres, minces et serrées, d'abord blanchâtres, puis roses à maturité ; pied lisse blanchâtre, à fibres foncées, sans volve ni anneau ; chair ferme blanchâtre, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Même si sa valeur gustative n'a rien d'exceptionnel, cette espèce – si la récolte est suffisante – agrémente les plats de champignons, les soupes et les ragoûts. Consommez-la de préférence fraîche, car elle se conserve mal.



Pluteus lutescens

Dimensions. Chapeau : 1,5-5 cm de diamètre. Pied : 2-7 cm de haut et 3-7 mm de diamètre.

Disponibilité. De mai à décembre.

Habitat et biologie. Grosses branches, et copeaux et autres débris d'arbres caducs, en particulier de hêtres, en solitaire ou en petit groupe. Espèce assez rare et irrégulièrement distribuée en Europe.

Description. Chapeau d'abord convexe, puis aplati à maturité ; cuticule lisse, d'abord brunâtre, puis jaunâtre à la marge ; lames libres, d'abord blanchâtres, puis jaune de chrome et enfin roses ; pied jaune mince, sans voile ni volve ; chair mince jaunâtre, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce, rarement abondante, parfume les plats de champignons. Consommez-la de préférence fraîche, car elle se conserve mal.

Plutée patricien

Pluteus petasatus

Dimensions. Chapeau : 4-15 cm de diamètre. Pied : 5-15 cm de haut et 5-20 mm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Souches, tas de sciure et autres débris de latifoliés, en troupe. Assez rare en Europe.

Description. Chapeau convexe, à cuticule blanche à écailles brun foncé concentrées au centre ; lames libres, serrées et roses ; pied blanc épais, à fibres brunes ou noirâtres à la base, et sans anneau ni volve ; chair tendre blanche, à odeur de radis et saveur fruitée.

Récolte et utilisation. Cette espèce parfume les plats de champignons sauvages et les ragoûts. Consommez-la de préférence fraîche, car elle se conserve mal.





Plutée brun d'ombre

Pluteus umbrosus

Dimensions. Chapeau : 2-10 cm de diamètre. Pied : 4-12 cm de haut et 5-15 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. Souches, branches en putréfaction et autres débris de latifoliés, en particulier d'ormes, de hêtres et de frênes, en petit groupe. Assez rare et localement fréquente en Europe.

Description. Chapeau convexe à aplati et en mamelon ; cuticule brune et vermiculée, à écailles noires veloutées ; lames libres, serrées et roses, similaires en surface à la cuticule ; chair mince, tendre et blanche, à parfum alliacé et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Consommez de préférence cette espèce avec d'autres champignons. Utilisez-la fraîche, car elle se conserve mal.

Volvaire gluante

Volvarellia gloiocephala

Dimensions. Chapeau : 7-14 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Zones d'épandage, amas de composte et chaumes, en groupe dispersé fréquemment important. Localement commune en Europe.

Description. Chapeau d'abord arrondi, puis convexe et aplati à maturité ; cuticule blanche, à centre brun clair ; lames libres, blanches et serrées, rosissant à maturité ; pied fin, lisse et blanc, à volve basale blanche en forme de sac, sans anneau ; chair ferme blanche, à odeur terreuse et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Ne récoltez que les spécimens matures qui, en nombre suffisant, donnent d'excellentes soupes. Ils parfument aussi les plats de champignons sauvages et les ragoûts. Consommez cette espèce fraîche, car elle se conserve mal.

Confusions possibles. Espèces d'*Amanita* vénéneuses à lames blanches (voir p. 111).





Volvaire soyeuse

Volvariella bombycina

Dimensions. Chapeau : 5-20 cm de diamètre.
Pied : 6-20 cm de haut et 5-20 mm de diamètre.

Disponibilité. D'avril à novembre.

Habitat et biologie. Souches et troncs en place d'arbres latifoliés, en particulier d'ormes, en solitaire. Assez rare en Europe.

Description. Chapeau blanc crème en forme de cloche, recouvert de fibres soyeuses ; lames libres, roses et serrées ; pied blanc lisse, à volve basale brunâtre en forme de sac, sans anneau.

Récolte et utilisation. Cette espèce est peu récoltée, en raison de sa rareté et de sa relative inaccessibilité. Elle croît en effet fréquemment à grande hauteur sur les troncs, dans des cicatrices de branches.
Si vous réussissez à atteindre un spécimen, préparez-le seul, car vous n'en aurez peut-être jamais d'autres entre les mains !

Meunier, mousseron, clitopile petite prune

Clitopilus prunulus

Dimensions. Chapeau : 3-8 cm de diamètre.
Pied : 3-5 cm de haut et 5-15 mm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. En sol fertile, dans l'herbe de forêts claires, en troupe dispersée. Localement commun en Europe. Fréquent en France.

Description. Chapeau d'abord convexe, puis aplati, à centre déprimé et marge ondulée ; cuticule blanchâtre ou couleur crème, à texture douce et veloutée typique ; lames décurrentes et serrées, d'abord blanches, puis rose clair à maturité ; pied finement duveteux, de même couleur que le chapeau ; chair blanche ferme, à forte odeur de concombre et saveur douceureuse.

Récolte et utilisation. Cette espèce, excellente en tant que telle, peut aussi parfumer les plats de champignons sauvages et les ragoûts. Conservation par dessiccation, dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Confusions possibles. Espèces vénéneuses blanches de *Clitocybe* (voir p. 107). On distingue facilement le meunier à un parfum doucereux, et à des lames et des spores roses.



Pied bleu
Lepista nuda

Dimensions. Chapeau : 6-12 cm de diamètre.
Pied : 5-9 cm de haut et 1,5-2,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De septembre à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans des forêts de conifères et de latifoliés, en troupe et en cercle. Très commun en Europe.

Description. Carpophore d'assez grande taille ; chapeau d'abord convexe, puis aplati, à centre déprimé et marge ondulée ; cuticule gris-rose brunissant au séchage ; lames serrées, rose lilas brillant, puis jaune-beige ; pied violet vif, fréquemment épaissi à la base ; chair rose bleuté, à odeur et saveur fortement aromatiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce est excellente en accompagnement de poissons et de viandes, et dans les soupes et les ragoûts. Sa saveur est forte et elle se révèle indigeste pour certaines personnes. Consommez-la donc avec modération la première fois. Évitez de récolter les *Lepista* par temps humide car ils absorbent de grosses quantités d'eau, qu'ils dégorgent à la cuisson. La dessiccation étant difficile, préférez une conservation dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.





Tricholome sinistre
Lepista saeva

Dimensions. Chapeau : 6-12 cm de diamètre. Pied : 3-6 cm de haut et 1,5-2,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'octobre à décembre.

Habitat et biologie. Pâturages et autres terrains herbeux, en groupes fréquemment circulaires, parfois en nombre. Localement fréquent en Europe.

Description. Chapeau brun clair, d'abord convexe, puis aplati, à centre déprimé et marge ondulée ; lames rose-beige serrées ; pied rose bleuté ; chair blanchâtre épaisse, à odeur et saveur doucereuses.

Récolte et utilisation. Cette espèce comestible est populaire. Elle est rustique et c'est l'un des derniers champignons de l'année. Elle offre autant de possibilités d'utilisation que le pied bleu, et on la prépare et conserve de la même manière. Tout aussi hygrophane, elle peut aussi être à l'origine de légers troubles gastriques.

Agaricales à spores brunes

Rosé des prés, agaric champêtre

Agaricus campestris

Dimensions. Chapeau : 3-8 cm de diamètre. Pied : 3-10 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. En sol crayeux, dans l'herbe de prairies et de pâturages, en troupes parfois très importantes après une pluie. Assez commun en Europe, mais parfois en déclin. Répandu en France.

Description. Chapeau convexe à aplati ; cuticule lisse, blanche ou couleur crème, s'écaillant légèrement avec l'âge ; lames libres et serrées, d'abord rose foncé, puis brun chocolat ou noirâtres à maturité ; pied bref, lisse au-dessus de l'anneau fin fragile et écailleux en dessous ; chair blanche rosissant, à parfum et saveur agréables.

Récolte et utilisation. Récoltez de préférence cette espèce tôt le matin, car elle est vite envahie par les vers et les limaces. Vous pouvez la consommer en tant que telle, ou avec d'autres champignons, des poissons, des viandes ou des légumes. Les vieux spécimens, à lames foncées, donnent d'excellentes soupes. Dessiccation très aisée.

Confusions possibles. L'inocybe de Patouillard (*Inocybe patouillardii*), mortel, fréquente les mêmes habitats que le rosé des prés. Il s'en distingue par un chapeau de couleur ivoire à fibres radiaires rougeâtres, des lames rosées à brun-olive et une tendance à rougir ou rosir à la cassure.





Agaric, psalliote auguste

Agaricus augustus

Dimensions. Chapeau : 10-25 cm de diamètre. Pied : 10-20 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à octobre.

Habitat et biologie. En sol fertile, dans les bois de caducs ou de conifères, les haies ou les jardins, en touffe ou en troupe. Assez rare en Europe. Fréquent localement en France.

Description. Chapeau d'abord ovoïde, puis convexe, à centre aplati à maturité ; cuticule d'abord châtain, puis à écailles fibreuses en cercles concentriques sur fond jaune avec l'expansion du chapeau ; lames libres, serrées et rose clair, devenant brun chocolat ou noirâtres à maturité ; pied blanc au-dessus du grand anneau pendant persistant et écailleux en dessous, s'enfonçant profondément dans le sol ; chair blanche, jaune à la cassure, à parfum intense d'amande amère et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce, fortement aromatique, est consommée en tant que telle. Elle donne aussi d'excellentes omelettes. Conservation par dessiccation recommandée.

Confusion possible. Psalliote jaunissante (*A. xanthodermus*) : chapeau et pied blancs, jaune vif à la cassure ; base du pied bulbeuse, jaune de chrome à la découpe. Cette espèce dégage une odeur désagréable d'encre ou d'acide phénique lorsqu'on la manipule. Ce caractère, qui s'intensifie à la cuisson, suffit probablement à décourager toute consommation.

Boule de neige

Agaricus arvensis

Dimensions. Chapeau : 6-20 cm de diamètre. Pied : 7-12 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Pâturages, parcs et paddocks, en particulier dans les pâtures à chevaux, en grandes troupes fréquemment circulaires. Inégalement répandue en Europe. Commune en France.

Description. Chapeau d'abord hémisphérique, puis convexe et enfin aplati ; cuticule blanche ou couleur crème, jaunâtre à la cassure, et lisse ou légèrement écailleuse ; lames libres serrées, d'abord blanches, puis rosées, et parfois brun chocolat à maturité ; pied lisse blanc, jaune à la cassure et à anneau blanc persistant, à deux couches, pendant, en forme de « roue dentée » typique ; chair ferme, épaisse et blanche, à forte odeur anisée et saveur non caractéristique.



Récolte et utilisation. Cette espèce réapparaît fréquemment aux mêmes endroits. Récoltez les spécimens quand ils sont jeunes, et tôt le matin, car ils sont vite infestés de vers. Vous pouvez les consommer en tant que tels ou en ragoût. Les gros individus matures donnent d'excellentes soupes. Conservation par dessiccation recommandée.

Confusion possible. Psalliote jaunissante (*A. xanthodermus*, décrite ci-dessous).

Agaricus macrosporus

Dimensions. Chapeau : 8-30 cm de diamètre.
Pied : 5-12 cm de haut et 2,5-4 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à septembre.

Habitat et biologie. Pâturages fertiles, en particulier en sol calcaire, en cercle. Champignon peu commun en Europe. Fréquent localement en France.

Description. Chapeau en dôme marqué, devenant parfois convexe ; cuticule blanchâtre, à grandes écailles de couleur crème et marge irrégulière ; lames libres et serrées, d'abord gris blanchâtre, puis roses et enfin brun foncé ; pied blanc crème, à base mince et couverture écailleuse épaisse sur la partie inférieure ; anneau épais, blanc et écailleux au revers ; chair blanche ferme, à parfum anisé et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Espèce consommée en tant que telle ou préparée selon des recettes variées. Découpez la chair, épaisse, en petits morceaux. Elle développe à la cuisson une saveur intense, légèrement piquante. Le pied, lui aussi savoureux, est souvent infesté de vers, que l'on découvre à la découpe. Pour faire sécher ce champignon, découpez-le en fines tranches.



Psalliote des bois

Agaricus silvicola

Dimensions. Chapeau : 5-10 cm de diamètre.
Pied : 5-8 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De septembre à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les bois de conifères ou de latifoliés, en troupe. Peu commune en Europe, mais assez fréquente en France.

Description. Chapeau d'abord ovoïde, puis convexe et parfois presque aplati ; cuticule de couleur crème, jaunâtre à la cassure ; lames libres, serrées et gris-rose, brun chocolat à noirâtres à maturité ; pied de même couleur que le chapeau, lisse et à base bulbeuse, sans volve, mais à anneau pendant, blanc sur le dessus et à revers brun ; chair blanche stable, à parfum anisé intense et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Consommez de préférence cette espèce fraîche, car elle se conserve difficilement. Elle est appréciée en tant que telle, ou parfume les viandes, les soupes ou les ragoûts.

Confusions possibles. Psalliote jaunissante (*A. xanthodermus*, voir p. 120) et *Amanita*, vénéneuses, qui se distinguent par la présence ou l'absence d'une volve basale.



Rosé des forêts, agaric des forêts

Agaricus silvaticus

Dimensions. Chapeau : 5-10 cm de diamètre. Pied : 5-8 cm de haut et 1-1,2 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. En sol fertile forestier, notamment sous des conifères (en particulier des épicéas), en troupe. Assez commun en Europe. Fréquent en France.

Description. Chapeau d'abord hémisphérique et brunâtre, puis convexe, à écailles fibreuses floconneuses, sur fond blanchâtre ; cuticule brunâtre ; lames libres, d'abord rose clair, puis rougeâtres et brun chocolat à maturité ; pied blanchâtre au-dessus de l'anneau pendant brunâtre, et écailleux en dessous, à base légèrement bulbeuse ; chair ferme, d'abord blanche, puis rouge et enfin brun foncé à la découpe, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce, à saveur intense lorsqu'elle est cuisinée, est consommée en tant que telle, avec d'autres champignons ou en omelette. Conservation par dessiccation recommandée.





Psalliote comestible, psalliote des trottoirs

Agaricus bitorquis

Dimensions. Chapeau : 4-10 cm de diamètre. Pied : 3-6 cm de haut et 1,5-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De mai à novembre.

Habitat et biologie. En terrain sableux, en particulier en sol urbain mal drainé et en bord de routes, en troupe. Elle apparaît parfois sur du goudron ou entre des pavés, qu'elle soulève. Assez commune en Europe. Fréquente en France.

Description. Chapeau gris-brun clair, largement convexe à aplati ; lames libres et serrées, d'abord rose terne, puis brun argileux et enfin brun chocolat ; pied épais, blanc et lisse, à deux anneaux enveloppants, dont l'inférieur ressemble à une volve ; chair blanche, rosée à la découpe ; parfum aigre et odeur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce développe à la cuisson une saveur intense. Consommez-la en tant que telle, avec d'autres champignons ou en ragoût. Conservation par dessiccation recommandée.

Coprin noir d'encre

Coprinus atramentarius

Dimensions. Chapeau : 3-7 cm de diamètre. Pied : 7-14 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les champs, les jardins et les friches, en association avec des souches enterrées d'arbres caducs morts, en grand groupe ou en troupe. Commun localement en Europe.

Description. Chapeau d'abord arrondi et en forme de cloche à maturité, à marge fréquemment fendue ; cuticule brun grisé, à centre brun-roux ; lames libres, serrées et d'abord blanches, puis grises, et enfin noires et déliquescentes ; pied blanc lisse, souvent taché par les lames décomposées ; chair blanche fine, à parfum assez agréable et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce contient un principe – actif durant deux jours – qui, mélangé à l'alcool, entraîne des suées, des congestions de la face, des palpitations cardiaques et des nausées. Évitez donc les mélanges ! Les jeunes carpophores sont assez savoureux, tant que les lames ne sont pas liquéfiées. Préparez-les immédiatement après la récolte (ils se décomposent rapidement), pour accompagner des plats, ou parfumer les omelettes.





Coprin chevelu

Coprinus comatus

Dimensions. Chapeau : 6-14 cm de haut. Pied : 10-30 cm de haut et 1,5-2,5 cm de diamètre.

Disponibilité. D'avril à novembre.

Habitat et biologie. Accotements herbeux, pelouses, jachères, amas de composte et zones terrassées, en petite touffe ou en troupe. Commun en Europe.

Description. Chapeau presque cylindrique, s'entrouvrant légèrement à la base en forme de cloche ; cuticule blanche à sommet brun, recouverte de grandes peluches blanches brunissant à la pointe ; lames libres et serrées, d'abord blanches, puis roses, et enfin noires et déliquescentes ; pied blanc, creux et cassant, à anneau mobile fin se fendant fréquemment vers le sol ; chair blanche mince, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Sélectionnez les spécimens sans trace de noircissement des lames. Consommez-les crus en salade, ou légèrement cuits, avec du poisson ou du poulet. Conservation par dessiccation rapide recommandée, avec un dessiccateur électrique ou un micro-ondes.

Coprin disséminé

Coprinus disseminatus

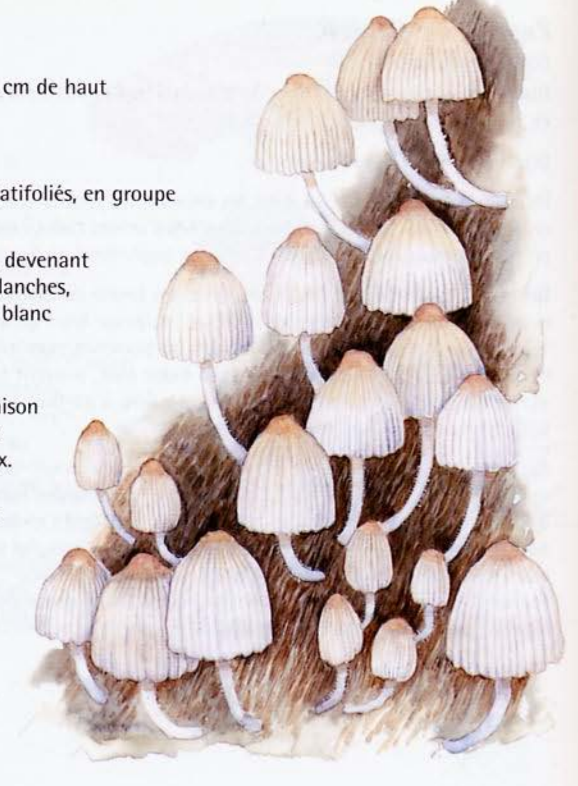
Dimensions. Chapeau : 0,5-1,5 mm de haut. Pied : 1,5-4 cm de haut et 1-2 mm de diamètre.

Disponibilité. De mars à novembre.

Habitat et biologie. Souches en pourrissement d'arbres latifoliés, en groupe massif. Commun en Europe.

Description. Chapeau en forme de cloche brun jaunâtre, devenant grisâtre et convexe à maturité ; lames libres, serrées et blanches, puis grisâtres ou même noires, non déliquescentes ; pied blanc duveteux ; chair blanche fragile, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce est peu utilisée en raison de sa petite taille. Avec un peu de patience, vous pouvez néanmoins récolter un grand nombre de jeunes chapeaux. Ils donnent de bonnes omelettes ou accompagnent d'autres champignons. Ils parfument aussi agréablement les salades, mais en petite quantité. L'espèce n'est pas assez charnue pour être conservée par séchage ou par une autre méthode, et il faut l'utiliser fraîche.





Coprin micacé

Coprinus micaceus

Dimensions. Chapeau : 2-4 cm de diamètre. Pied : 5-8 cm de haut et 3-5 mm de diamètre.

Disponibilité. De mai à décembre.

Habitat et biologie. Sur des souches de latifoliés ou à proximité, en grand groupe. Commun en Europe.

Description. Chapeau brun-roux, d'abord ovale et recouvert de granulations d'aspect micacé (restes d'un voile disparaissant rapidement), puis en forme de cloche ; lames libres, serrées et brun clair, parfois noires et liquéfiées ; pied blanc, lisse et creux ; chair claire et fragile, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. De faible valeur gustative, cette espèce est néanmoins appréciée, après une cuisson légère, en tant que telle ou en omelette. N'utilisez que les jeunes spécimens, mais ne les consommez pas crus. Leur conservation est difficile, en raison de leur tendance à la décomposition.

Pholiote changeante

Kuehneromyces mutabilis

Dimensions. Chapeau : 1,5-8 cm de diamètre. Pied : 3-10 cm de haut et 2-10 mm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Souches et grosses branches mortes de latifoliés, notamment de bouleaux, en touffe dense. Commune en Europe septentrionale. Répandue en France.

Description. Chapeau d'abord convexe, puis aplati et mamelonné ; cuticule lisse et bronzée lorsqu'elle est humide, séchant à partir du centre en prenant progressivement une teinte ocre jaunâtre, qui lui donne un aspect bicolore ; lames d'abord ocre clair, puis brun cannelle à maturité ; pied brun-roux clair et lisse au-dessus de l'anneau brun, et plus sombre en dessous, à fines écailles foncées, plus denses et presque noires vers le sol ; chair brun cannelle, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce, fortement aromatique, n'est pas recommandée crue. Elle agrémente les soupes, les ragoûts et les omelettes, et accompagne le poulet, le poisson et les fruits de mer. Facile à sécher, elle donne, réduite en poudre, un excellent condiment. Elle est aussi conservée dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Confusion possible. La galère marginée (*galerina unicolor*) se distingue par sa petite taille. Elle fréquente, de plus, les forêts de conifères, et n'apparaît pas en touffe.

Hypholome capnoïde

Hypholoma capnoides

Dimensions. Chapeau : 1-8 cm de diamètre. Pied : 3-10 cm de haut et 3-7 mm de diamètre.

Disponibilité. De mai à novembre.

Habitat et biologie. Souches de conifères, en touffe. Espèce rare, fréquentant l'Europe septentrionale. Assez commun en France.

Description. Chapeau jaune d'ocre clair, d'abord convexe, puis aplati et à marge ondulée ; lames serrées bleu-gris, devenant brun violacé ; chair jaune, à saveur assez douce et parfum non caractéristique.

Récolte et utilisation. Cette espèce peut être récoltée en quantité satisfaisante. Elle accompagne d'autres champignons, et entre dans les ragoûts. Conservation par dessiccation recommandée.

Confusion possible. L'hypholome en touffe (*Hypholoma fasciculare*) fréquente les mêmes habitats. Il se distingue par des lames d'abord jaunes, puis brun-vert, et une saveur amère.



Russules et lactaires





Lactaire camphré

Lactarius camphoratus

Dimensions. Chapeau : 2,5-5 cm de diamètre. Pied : 3-5 cm de haut et 4-7 mm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à octobre.

Habitat et biologie. Au sol, sous des conifères, et en particulier des épicéas, en groupes très dispersés. Assez commun en Europe.

Description. Chapeau brun rougeâtre, d'abord convexe, puis aplati et légèrement infundibuliforme, parfois légèrement mamelonné à maturité ; lames brun rougeâtre clair, serrés et décurrentes ; pied cylindrique, de même couleur que le chapeau ; chair fine, brun-roux clair, libérant un lait blanc aqueux à la découpe ; saveur douce et parfum assez désagréable, développant au séchage un arôme intense de curry.

Récolte et utilisation. N'incorporez que de petites quantités de spécimens frais aux ragoûts et autres plats riches. L'espèce est surtout séchée et réduite en poudre, en condiment. Vous pouvez aussi la conserver dans l'huile d'olive extra vierge.

Lactaire délicieux

Lactarius deliciosus

Dimensions. Chapeau : 6-20 cm de diamètre. Pied : 1,5-2 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, sous des conifères, en particulier des pins et des épicéas, en groupe dispersé. Commun en Europe, surtout au nord.

Description. Chapeau rouge orangé, d'abord convexe, puis infundibuliforme, à marge repliée ; lames décurrentes et serrées, jaune orangé et verdissant à la cassure ; pied de même couleur que le chapeau, montrant souvent des taches rose saumon légèrement déprimées ; chair épaisse, ferme, cassante et jaune crème, libérant un lait rouge safran brillant à la découpe ; parfum fruité et saveur légèrement amère.

Récolte et utilisation. Privilégiez les spécimens les plus jeunes et les plus vivement colorés, car les plus âgés sont fréquemment infestés de vers. Cette espèce accompagne les viandes et les poissons. Elle est aussi consommée en tant que telle, après avoir été longuement cuite pour faire disparaître sa saveur amère. Conservation par dessiccation, ou dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.

Confusion possible. Le lactaire toisonné (*L. torminosus*) se développe en association avec les bouleaux. Le chapeau, velu, libère en abondance un lait piquant, blanc à la découpe.

Lactarius glycoismus

Dimensions. Chapeau : 2-6 cm de haut. Pied : 4-7 cm de haut et 5-7 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. En sol humide, sous des bouleaux, en groupe dispersé. Assez commun en Europe. Fréquent en France.

Description. Chapeau rose grisé, d'abord convexe, puis aplati et mamelonné ; lames jaune-beige rosé, serrées et décurrentes ; pied cassant, de même couleur que le chapeau et brun à la cassure ; chair blanche ferme, à parfum intense de noix de coco et lait blanc stable, d'abord assez doux, puis piquant.

Récolte et utilisation. Cette espèce, à parfum peu attrayant, est consommée avec d'autres champignons, dans les omelettes et avec les poissons blancs. Facile à faire sécher, elle donne un condiment digne d'intérêt. Conservez-la dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.





Lactaire douceâtre

Lactarius subdulcis

Dimensions. Chapeau : 3-7 cm de diamètre. Pied : 3-7 cm de haut et 5-8 mm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, sous des latifoliés, en groupe dispersé. Rare en France.

Description. Chapeau brun cannelle, d'abord convexe, puis aplati et légèrement mamelonné ; lames rosâtres, serrées et décurrentes ; pied cylindrique, de même couleur que le chapeau ; chair blanche fine, libérant en abondance un lait blanc sentant l'huile, à saveur assez amère.

Récolte et utilisation. Si la récolte est suffisante, ce champignon accompagne d'autres espèces sauvages, du poulet et des poissons blancs. Conservation par dessiccation.

Russule charbonnière

Russula cyanoxantha

Dimensions. Chapeau : 5-15 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 1-3 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de latifoliés, en groupe dispersé. Commune en Europe. Très fréquente en France.

Description. Chapeau d'abord convexe, puis aplati et à centre déprimé à maturité ; cuticule de couleur variable, généralement violette à nuances brun olive, vertes et brunes, à veines foncées radiaires régulières ; lames blanc crème, élastiques, serrées et adnées ; pied robuste, lisse et blanc, parfois violacé ; chair ferme blanche, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Cette espèce est consommée en tant que telle, ou avec des viandes ou des poissons. Facile à faire sécher, elle se conserve aussi dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre.



Confusions possibles. Autres représentants du vaste genre *Russula*, dont de nombreux vénéneux. Familiarisez vous complètement avec toutes les espèces du genre avant de les récolter et de les consommer.

Bolétales



Bolet châtain

Gyroporus castaneus

Dimensions. Chapeau : 3-10 cm de diamètre. Pied : 3-9 cm de haut et 1-3 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Sols sableux acides, dans les forêts de caducs, en particulier de chênes, en petit groupe. Inégalement distribué en Europe. Plus fréquent dans les régions chaudes. Assez rare en France.

Description. Chapeau convexe lisse, châtain à brun cannelle ; petits pores arrondis et blancs, devenant jaune citron, et brunâtres à la cassure ; tubes libres jaune clair ; pied de même couleur que le chapeau, et lisse, cassant et presque entièrement creux ; chair épaisse, blanche et stable, à parfum non caractéristique et saveur douce de noisette.

Récolte et utilisation. Appréciée en tant que telle, cette espèce accompagne d'autres champignons, et parfume les soupes et les ragoûts. Conservation par dessiccation recommandée. Les petits spécimens peuvent néanmoins être gardés dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Bolet bai

Xerocomus badius

Dimensions. Chapeau : 4-15 cm de diamètre. Pied : 5-12 cm de haut et 1,5-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Forêts mixtes, en sol acide, en petit groupe. Commun en Europe, mais inégalement distribué. Très commun en France en plaine.

Description. Chapeau brun chocolat convexe, lisse et brillant ; grands pores anguleux jaune citron, bleu verdâtre à la cassure ; pied robuste, plus clair que le chapeau ; chair jaune clair, bleu-vert clair à la découpe, puis plus terne, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Découpez de fines tranches, pour parfumer les salades et accompagner d'autres champignons sauvages, des salades, des viandes et des poissons. Le séchage est facile. Pensez cependant à retirer les tubes des plus gros spécimens. Conservation possible dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre de vin.



Bolet subtomenteux

Xerocomus subtomentosus

Dimensions. Chapeau : 5-12 cm de diamètre. Pied : 3-8 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, en forêt mixte, en petit groupe. Commun en Europe. Assez fréquent en France.

Description. Chapeau convexe, à cuticule d'abord brun olive, puis craquelée, exhibant la chair jaune ; grands pores anguleux, jaune doré ; tubes brun olive adnés ; pied fin, cylindrique et brun jaunâtre ; chair épaisse, tendre, jaune clair et stable.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du bolet à chair jaune.





Bolet à chair jaune

Xerocomus chrysenteron

Dimensions. Chapeau : 4-11 cm de diamètre. Pied : 4-8 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. Mai à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de latifoliés, en petit groupe. Commun en Europe. Très fréquent en France.

Description. Chapeau convexe, d'abord brun terne, puis craquelé et aplati en cours de croissance, à chair rouge carmin visible ; grands pores anguleux jaunes, bleutés à la cassure ; pied solide, fibreux et jaune citron, recouvert de fibres rougeâtres sur sa moitié inférieure ; chair épaisse, tendre, jaune clair et stable, sans saveur ni parfum caractéristiques.

Récolte et utilisation. Privilégiez les jeunes spécimens, pour accompagner d'autres champignons sauvages, ou agrémenter soupes et ragoûts. Évitez de les consommer en tant que tels. Conservation par dessiccation recommandée.

Cèpe de Bordeaux

Boletus edulis

Dimensions. Chapeau : 8-20 cm de diamètre. Pied : 6-8 cm de haut et 2-4 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, sous des conifères ou des latifoliés, en petit groupe. Commun en Europe, mais plus rare au nord et en déclin. Fréquent en France, surtout en montagne.

Description. Chapeau en forme de « bouchon de champagne » ; cuticule brun clair, puis brun foncé en cours de croissance, lisse et légèrement gluante par temps humide ; petits pores blancs arrondis, prenant une teinte jaune olive ; tubes libres blancs, devenant jaune-vert ; pied robuste, bulbeux et brunâtre, légèrement plus clair que le chapeau, et orné d'un réseau fin de stries blanches ressemblant à des veines ; chair blanche, ferme et stable, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Sur le terrain, découpez les spécimens en deux, pour vous assurer qu'ils ne sont pas infestés de vers. Ne récoltez pas ceux dont les lames ont jauni. La saveur agréable de noisette convient à toutes sortes de recettes de champignons. Supprimez les tubes avant de préparer le chapeau. Conservation par dessiccation recommandée. Les petits spécimens sont aussi gardés dans l'huile d'olive extra vierge, mais il vaut mieux les laisser grandir en place, pour les découper ensuite en tranches et les faire sécher.



Bolet réticulé, cèpe d'été

Boletus reticulatus

Dimensions. Chapeau : 8-30 cm de diamètre. Pied : 6-12 cm de haut et 3-5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à novembre.

Habitat et biologie. Sous les latifoliés ou les conifères, en particulier en association avec des chênes ou des hêtres, en solitaire ou en petit groupe. Assez rare en Europe, mais plus commun en France.

Description. Chapeau en forme de « bouchon de champagne » ; cuticule brun cannelle, à texture presque veloutée, s'asséchant et se craquelant ; minuscules pores arrondis, blancs à vert olive ; tubes libres, blancs, puis jaune-vert ; pied renflé et bulbeux, brun clair et entièrement réticulé (recouvert d'un réseau blanc) ; chair blanche, ferme et stable, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Adaptée à de nombreuses recettes de champignons, cette espèce, facile à faire sécher, est vendue déshydratée.





Bolet rude, bolet raboteux

Leccinium scabrum

Dimensions. Chapeau : 5-15 cm de diamètre. Pied : 6-15 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. De septembre à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de bouleaux, en groupe dispersé parfois important. Inégalement distribué en Europe. Commun en France.

Description. Chapeau en forme de « bouchon de champagne » ; cuticule brun-jaune, d'abord veloutée, puis lisse ; minuscules pores arrondis et grisâtres, brun-jaune à la cassure ; tubes adnés, de même couleur que les pores ; pied cylindrique, blanchâtre et recouvert de petites écailles brun-gris ; chair épaisse, tendre, blanche et stable, à parfum aromatique et saveur légèrement acide.

Récolte et utilisation. Découpez les spécimens en deux, pour vous assurer qu'ils ne sont pas infestés de vers. Leur saveur agréable est appréciée avec d'autres champignons sauvages, des soupes et des ragoûts. Cette espèce est aussi consommée en tant que telle. Conservation par dessiccation.

Bolet changeant

Leccinium versipelle

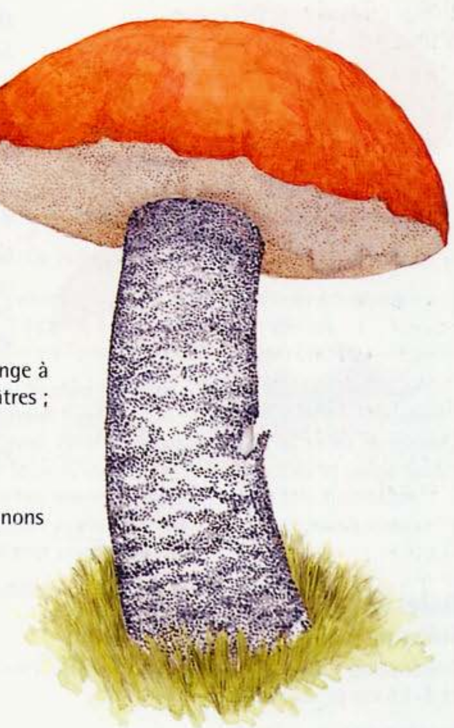
Dimensions. Chapeau : 8-15 cm de diamètre.
Pied : 10-15 cm de haut et 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, en association avec des bouleaux, dans les bois clairs, les broussailles et sur les bruyères, en groupe dispersé. Localement commun en Europe.

Description. Chapeau en forme de « bouchon de champagne », orange à brun-jaune, à marge irrégulière ; minuscules pores arrondis et grisâtres ; tubes grisâtres adnés ; pied blanc renflé à la base et recouvert de petites écailles noires ; chair blanche ferme, violacée à noire à la cassure. Parfum et saveur agréables.

Récolte et utilisation. Cette espèce agrémente les plats de champignons sauvages, les soupes ou les ragoûts. Conservation par dessiccation recommandée.



Bolet des bouviers

Suillus bovinus

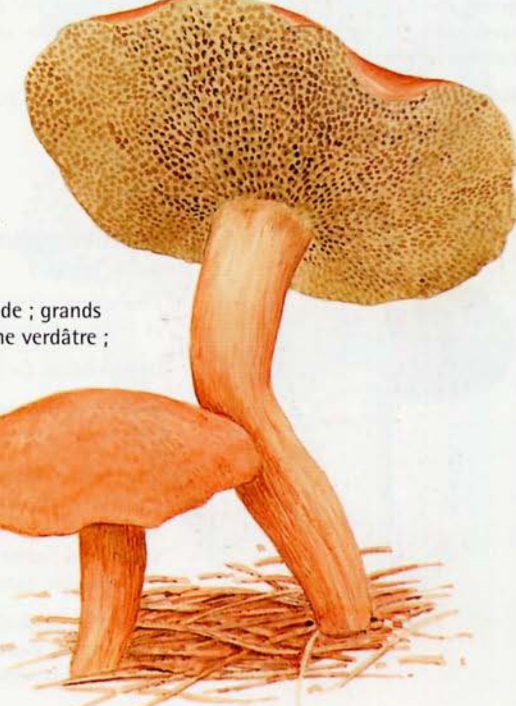
Dimensions. Chapeau : 3-10 cm de diamètre.
Pied : 4-6 cm de haut et 5-10 mm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. En sol calcaire, sous des pins à aiguilles par paires, en particulier des pins sylvestres, en petit groupe. Distribué irrégulièrement en Europe. Surtout commun dans le sud-ouest de la France.

Description. Chapeau convexe brun jaunâtre, gluant si humide ; grands pores anguleux, subdivisés en pores de plus petite taille, jaune verdâtre ; tubes décurrents brun olive ; pied de même couleur que le chapeau, à base fréquemment grêle ; chair rose jaunâtre clair, épaisse et tendre, à parfum fruité et saveur non caractéristique.

Récolte et utilisation. Supprimez la cuticule avant la cuisson. Vous pouvez consommer cette espèce avec d'autres champignons sauvages, dans des soupes ou des ragoûts. Elle ne présente que peu d'intérêt en tant que telle. Sa forte teneur en eau rend toute conservation difficile.





Bolet granulé

Suillus granulatus

Dimensions. Chapeau : 5-15 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 7-10 mm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. En sol sableux, sous des conifères ou à proximité, en petit groupe. Commun en Europe.

Description. Chapeau convexe, s'aplatissant à la croissance ; cuticule collante jaunâtre à brun rougeâtre, facile à enlever ; petits pores arrondis jaune citron clair, libérant des gouttes laiteuses s'assombrissant au séchage ; tubes jaunes adnés ; pied cylindrique, solide et jaune clair, à granulations blanches ou jaunâtres près du sommet ; chair épaisse, jaune clair et stable, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du bolet des bouviers.

Bolet élégant

Suillus grevillei

Dimensions. Chapeau : 5-10 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 1-1,5 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, uniquement en association avec des mélèzes, en petit groupe. Commun en Europe.

Description. Chapeau convexe ; cuticule collante, jaune doré à brun orangé ; petits pores anguleux, jaune citron et brun rougeâtre à la cassure ; tubes jaunes brefs et adnés ; pied jaune brunâtre sous l'anneau blanc, gluant et membraneux, et jaune en dessous ; chair épaisse, tendre, jaune clair et stable, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du bolet des bouviers.



Bolet visqueux

Suillus viscidus

Dimensions. Chapeau : 3-10 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à octobre.

Habitat et biologie. Au sol, uniquement en association avec des mélèzes, en petit groupe. Assez commun en Europe.

Description. Chapeau convexe ; cuticule visqueuse jaune-beige clair, à taches gris olive ; grands pores anguleux gris, verdâtres à la cassure ; tubes grisâtres adnés ; pied cylindrique, jaune paille au-dessus de l'anneau, et grisâtre en dessous ; chair épaisse, tendre et blanchâtre, bleuissant légèrement à la découpe, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Retirez la cuticule avant cuisson. Faites frire légèrement cette espèce avant de l'incorporer à une omelette ou d'autres champignons sauvages. Conservation difficile.



Bolet jaune
Suillus luteus

Dimensions. Chapeau : 5-10 cm de diamètre. Pied : 5-10 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de conifères, en particulier de pins sylvestres, en petit groupe. Assez commun en Europe. Très fréquent en France.

Description. Chapeau convexe, à cuticule brune, brillante et très collante si humide ; pores de taille moyenne, d'abord arrondis et jaune citron, puis orange ; tubes adnés de même couleur que le pied, qui est cylindrique, solide et jaune paille, à petites écailles brunes ; grand anneau blanc, brunissant avec l'âge ; chair épaisse, tendre, jaunâtre et stable, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du bolet des bouviers.

Bolet pomme de pin
Strobilomyces flocopus

Dimensions. Chapeau : 4-12 cm de diamètre. Pied : 8-14 cm de haut et 1-2 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les forêts de latifoliés, ou parfois de conifères, en petit groupe dispersé. Irrégulièrement répandu en Europe méridionale. Plus fréquent à l'est de la France.

Description. Chapeau convexe recouvert d'écailles épaisses dressées, d'abord blanches, puis noires et grises ; grands pores anguleux grisâtres, rougissant à la cassure, comme les tubes adnés blanc grisâtre ; pied de même couleur que le chapeau, écailleux et à anneau grossièrement enveloppant ; chair blanche tendre, devenant rouge, puis brun foncé à la découpe, sans parfum ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Identiques à celles du bolet des bouviers. On récolte rarement de grosses quantités de cette espèce. N'utilisez que les jeunes spécimens ; faites-les frire rapidement ou consommez-les en omelette. Conservation non recommandée.



Gastéromycètes

Bovista nigrescens

Dimensions. 3-6 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à octobre.

Habitat et biologie. Zones herbeuses découvertes, en petit groupe. Espèce commune en Europe. Plus fréquente en France en montagne.

Description. Carpophore arrondi, relié au substrat par un filament mycélien unique ; surface d'abord blanche, s'écaillant en mettant à nu une couche noirâtre brillante. Le sommet du carpophore s'ouvre pour libérer une poudre de spores. Le champignon se détache alors du substrat, et est emporté par le vent. Chair d'abord blanche et ferme, puis noir violacé et poudreuse.

Récolte et utilisation. Seuls les jeunes spécimens sont comestibles. Coupez-les en deux et faites-les frire légèrement pour accompagner d'autres champignons, des ragoûts, des viandes ou des poissons. Cette espèce est difficile à faire sécher. Vous pouvez néanmoins découper des tranches, pour les conserver dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre.





Vesse-de-loup plombée

Bovista plumbea

Dimensions. 2-3 cm de diamètre.

Disponibilité. D'août à novembre.

Habitat et biologie. Herbe rase de pâturages, et dans les prairies ou les cours de golf, en groupe dispersé. Commune en Europe.

Description. Carpophore en forme de balle, légèrement effilé à la base, et relié au substrat par plusieurs filaments mycéliens ; surface d'abord blanche, à couche externe s'écaillant en mettant à nu une couche grisâtre ; spores libérés par un pore apical circulaire. Les filaments mycéliens se rompent fréquemment, libérant le carpophore, qui est emporté par le vent ; chair d'abord blanche et ferme, puis vert olive à brune, et poudreuse.

Récolte et utilisation. Identiques à celles de *Bovista nigrescens.*

Vesse-de-loup géante

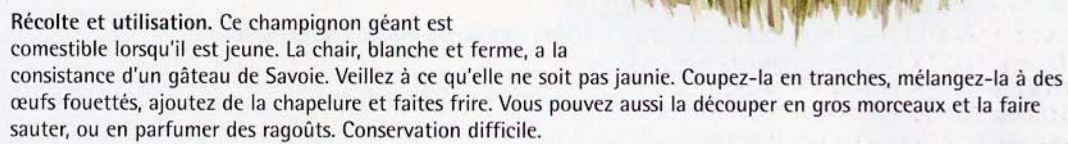
Calvatia gigantea

Dimensions. 7-80 cm de diamètre et 7-80 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à octobre.

Habitat et biologie. Champs, forêts, haies et friches, en sol fertile, en solitaire ou en petite troupe. Peu commune en Europe.

Description. Carpophore en forme de boule, relié au substrat par plusieurs filaments mycéliens ; surface coriace et blanche, devenant brun-jaune, et se fracturant pour libérer de très nombreux spores. Les filaments mycéliens se brisent parfois, en libérant le carpophore, qui est emporté par le vent, ce qui facilite la dissémination des spores. Chair d'abord blanche et ferme, puis brun orangé et poudreuse.



Récolte et utilisation. Ce champignon géant est comestible lorsqu'il est jeune. La chair, blanche et ferme, a la consistance d'un gâteau de Savoie. Veillez à ce qu'elle ne soit pas jaunie. Coupez-la en tranches, mélangez-la à des œufs fouettés, ajoutez de la chapelure et faites frire. Vous pouvez aussi la découper en gros morceaux et la faire sauter, ou en parfumer des ragoûts. Conservation difficile.



Lycoperdon en forme de vase

Calvatia excipuliformis

Dimensions. 3-10 cm de diamètre et 8-20 cm de haut.

Disponibilité. D'août à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans les pâtures, les forêts de latifoliés, les bruyères et les friches, en petit groupe. Commun en Europe. Assez fréquent en France.

Description. Carpophore ressemblant à un pilon, jaune-beige clair, puis brun terne, et recouvert d'aiguillons brefs ou de granulations, qui disparaissent en exhibant une couche interne cassante, qui se fend parfois à l'apex pour libérer les spores. Une fois vide, la base en forme de vase subsiste en place durant plusieurs mois. La partie supérieure, globulaire, est fertile, et se rétrécit vers le pied, stérile. Chair d'abord blanche et ferme, puis brun olive et poudreuse.

Récolte et utilisation. La saveur de cette espèce, comestible, est aussi appréciée que celle de la vesse de loup géante.



Calvatie en outre

Calvatia utriformis

Dimensions. 5-15 cm de diamètre.

Disponibilité. De juin à octobre.

Habitat et biologie. Zones herbeuses découvertes et lisières de forêt, en sol sableux, en petit groupe. Assez rare en Europe.

Description. Carpophore en forme de sac à maturité, s'amincissant à la base, qui est ridée et robuste ; surface blanchâtre, devenant brun foncé, à couche externe se craquelant en plaques hexagonales, en exhibant la couche interne, fragile. Cette dernière se brise parfois à l'apex pour libérer les spores. La base, cupuliforme, subsiste fréquemment durant plusieurs mois. La partie supérieure, fertile, s'amincit à la base vers le pédoncule, stérile. Chair d'abord blanche et ferme, devenant brun olive et poudreuse.

Récolte et utilisation. Identiques à celles de la vesse-de-loup géante (voir p. 135).

Vesse-de-loup perlée, vesse-de-loup à pierreries

Lycoperdum perlatum

Dimensions. 2-6 cm de diamètre et 2-9 cm de haut.

Disponibilité. De juin à janvier.

Habitat et biologie. Dans l'humus des feuilles de forêts mixtes, en groupe souvent important. Irrégulièrement répandue en Europe. Très commune en France.

Description. Carpophore en forme de massue, à longue base cylindrique ; surface d'abord blanche, puis brun clair, à petites verrues pyramidales (ou aiguillons) disparaissant au profit d'une couche interne en réseau, qui s'ouvre à l'apex par un pore arrondi, au travers duquel les spores sont libérées. La « tête », fertile, persiste sur le tissu spongieux du pied, stérile. Chair d'abord blanche et ferme, puis brun olive et poudreuse à maturité.

Récolte et utilisation. Choisissez des spécimens jeunes. Découpez-les en deux et faites-les frire, pour accompagner d'autres champignons sauvages et des ragoûts. Conservation dans l'huile d'olive extra vierge ou le vinaigre.





Vesse-de-loup en poire

Lycoperdon pyriforme

Dimensions. 1-3 cm de diamètre et 3-6 cm de haut.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Sur les souches, les grosses branches et les bois en pourrissement d'arbres caducs, en grand nombre. Commune en Europe. Fréquente en France.

Description. Carpophore en forme de poire, relié au substrat (bois) par des filaments mycéliens blancs ; surface blanc jaunâtre, recouverte d'épines ou de verrues, disparaissant au profit d'une couche interne fine, qui développe un pore apical arrondi, au travers duquel les spores sont libérées. La « tête », fertile, persiste sur le tissu spongieux du pied, stérile. Chair d'abord ferme et blanche, puis brun olive et poudreuse à maturité.

Récolte et utilisation. Identiques à celles de la vesse-de-loup perlée.

Vascellum pratense

Dimensions. 2-4 cm de diamètre et 2-5 cm de haut.

Disponibilité. De juin à décembre.

Habitat et biologie. Au sol, dans l'herbe rase, en groupe parfois important. Irrégulièrement distribuée en Europe. Commune en France.

Description. Carpophore blanc en forme de poire, à petite granules ou verrues disparaissant au profit d'une couche interne fine et lisse, développant un pore apical arrondi, au travers duquel les spores sont libérées ; « tête », fertile, séparée du pied, stérile, par une membrane visible. La couche supérieure se rompt parfois. On observe alors une boule brune sur le pied. Chair d'abord blanche et ferme, puis brun olive et poudreuse à maturité.

Récolte et utilisation. Identiques à celles de la vesse-de-loup perlée.



Phalle impudique, satyre puant.

Phallus impudicus

Dimensions. Œuf : 3-6 cm de diamètre. Carpophore : 10-25 cm de haut et 2-4 cm de diamètre.

Disponibilité. De juillet à décembre.

Habitat et biologie. Forêts, parcs et jardins, en association avec des bois enterrés en pourrissement, en solitaire ou en petit groupe dispersé. Irrégulièrement distribué en Europe. Commun en France.

Description. « Œuf » blanc cassé ovale coriace, relié au substrat par un cordon mycélien ; intérieur abritant les nombreuses spores et le pied immature, entourés d'une substance gélatineuse semi-transparente ; pied mature blanc, fragile et spongieux, s'allongeant vers le haut en émergeant de l'œuf ; chapeau en forme de cloche, recouvert d'une couche gélatineuse vert olive foncé abritant les spores et attirant les mouches, qui facilitent la dissémination de ces derniers. Une coupe de l'œuf permet d'observer la chair, en couche externe mince et blanche, et une couche interne, gélatineuse et translucide. Cette dernière entoure une matrice brun verdâtre, qui enrobe un cœur conique blanc. À ce stade, le parfum est non caractéristique, et la saveur, agréable, rappelle les pois crus.

Récolte et utilisation. L'œuf est la seule partie comestible, mais sa valeur gustative est faible. Découpez-la en tranches et faites-la frire. Utilisez des spécimens frais, sinon ils risquent fort d'éclater, en empestant la cuisine. Conservation non recommandée.

Auriculariales

Oreille de Judas

Auricularia auricula-judae

Dimensions. 3-8 cm de diamètre.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Branches de latifoliés mortes ou en voie de dépérissement, en particulier de sureaux, en groupe plus ou moins important. Commune en Europe, mais absente de certaines régions. Assez fréquente en France.

Description. Carpophore en forme d'oreille veinée, à face supérieure brun rougeâtre et veloutée, et à face inférieure brun violacé clair et lisse ; chair élastique résistante, devenant sombre et coriace au séchage, sans odeur ni saveur caractéristiques.

Récolte et utilisation. Découpez le carpophore, solidement attaché au substrat, avec un couteau pour éviter de le déchirer. L'espèce, de bonne valeur gustative, est disponible durant une longue période, notamment lorsque les autres champignons ont disparu. Faites cuire le carpophore en ragoût à feu doux, car il durcit lorsqu'on le fait frire. Conservation par dessiccation recommandée. Par temps sec, les carpophores récoltés sur l'arbre sont prêts à la conservation, après un léger nettoyage. Ils se réhydratent très facilement dans l'eau chaude.



Lichens

Les lichens sont des organismes de nature double, constitués par l'association d'une algue (le plus souvent verte ou bleu-vert) et d'un champignon (généralement un ascomycète). Ils sont crustacés – en croûte fine et aplatie attachée au substrat – ou fruticuleux – à thalle dressé et ramifié. Leur croissance est très lente. Ils se multiplient par reproduction végétative, grâce à des « granules » (sorédies) formés d'un enchevêtrement des deux partenaires de l'association. La reproduction sexuée est réservée au champignon. Ce dernier produit des spores, qui meurent rapidement si elles ne peuvent rentrer en contact avec une algue partenaire.

Mousse d'Islande, lichen d'Islande

Cetraria islandica

Dimensions. Jusqu'à 10 cm de haut et 10 cm de diamètre.

Disponibilité. Toute l'année.

Habitat et biologie. Dans les bruyères, et d'autres végétaux typiques des montagnes et des landes. Commune en Europe septentrionale.

Description. Lichen fruticuleux brun-roux.

Récolte et utilisation. Il est possible de récolter cette espèce en quantité suffisante. Après trempage dans l'eau, faites-la bouillir pour obtenir une gelée ou un bouillon, qui fait une bonne base pour les soupes ou les ragoûts.



BIBLIOGRAPHIE

FLORES

BLAIS R., 1945-1976, *Flore pratique*, Presses universitaires de France, Paris.

BLAMEY M. & GREY-WILSON C., 2003, *La Flore d'Europe occidentale*, Flammarion, Paris.

BONNIER G. & DE LAYENS G., 1986 (Nouvelle édition), *Flore complète portative de la France, de la Suisse et de la Belgique*, Belin, Paris.

COUPLAN F. & DOUX Y., 2004, *Reconnaître facilement les plantes*, Delachaux et Niestlé, Paris.

DREYER E. & DREYER W., 1998, *Guide de la forêt : le milieu, la flore et la faune*, Delachaux et Niestlé, Paris.

FITTER R., FITTER A. & BLAMEY M., 1997. (Septième édition), *Guide des fleurs sauvages*, Delachaux et Niestlé, Paris.

GODET J.-D., 2004, *Arbres et arbustes aux quatre saisons*, Delachaux et Niestlé, Paris.

GODET J.-D., 2004, *Guide panoramique des fleurs sauvages*, Delachaux et Niestlé, Paris.

TUTIN T. G. & HEYWOOD V. H., 1974-1976, *Flora Europaea* (5 volumes), Cambridge University Press.

CHAMPIGNONS ET LICHENS

CHAUMETON H., GUILLOT J., LAMAISON J.-L., CHAMPCIAUX M. & LERAUT P., 1992, *Les Champignons de France*, collection « Guide Vert », Solar, Paris.

COURTECUISSE R. & DUHEM B., 1994, *Guide des champignons de France et d'Europe*, Delachaux et Niestlé, Paris.

GERHARDT E., 1999, *Guide Vigot des champignons*, Vigot, Paris.

JOLY P., 1992, *Les Champignons. Les reconnaître, les récolter, les cuisiner.* Éditions Rustica. Paris.

JOLY P., 1996, *Mes champignons. Description, recettes, histoires vraies*, Éditions Rustica, Paris.

TIEVANT P., 2001, *Guide des lichens*, Delachaux et Niestlé, Paris.

PLANTES COMESTIBLES

BOIS D., 1995. (Réédition), *Les Légumes*, collection « Monographies Agricoles », Société nationale d'horticulture de France, Éditions Comédit, Paris.

BOIS D., *Plantes à épices, à aromates, à condiments.* Collection Monographies Agricoles. Société Nationale d'Horticulture de France. Éditions Comédit. Paris, 1995. (Réédition).

COUPLAN F. & STYNER E., 1994, *Guide des plantes sauvages, comestibles et toxiques.* Delachaux et Niestlé, Paris.

COUPLAN F., 1998, *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*, Delachaux et Niestlé, Paris.

COUPLAN F., 1984, *La Cuisine sauvage : comment accommoder mille plantes oubliées*, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume II, Debard, Paris.

COUPLAN F., 1992, *Promenades gastronomiques : les plantes sauvages comestibles*, Sang de la Terre, Paris.

GREY-WILSON C. & COOMBS J., 1996, *Bonnes plantes pour la cuisine et la santé*, Delachaux et Niestlé, Paris.

PLANTES TOXIQUES

BLAMEY M. & P., 1996, *Fruits, baies et noix*, Delachaux et Niestlé, Paris.

DEBELMAS A.-M. & DELAVEAU P., 1978, *Guide des plantes dangereuses*, Maloine, Paris.

GIRRE L., 2001, *Guide des baies toxiques des jardins et campagnes*, Delachaux et Niestlé, Paris.

JEAN-BLAIN J.-M., 1973, *Les Plantes vénéneuses, toxicologie*, La Maison Rustique, Paris.

AVERTISSEMENT

Un certain nombre de plantes et de champignons sont toxiques, et même parfois mortels. Il est ainsi essentiel de les identifier avec précision avant de les consommer. La meilleure façon de le faire est de consulter un spécialiste. Écartez tout spécimen pour lequel un doute persiste.

Les auteurs et les éditeurs de cet ouvrage se sont efforcés d'apporter des informations précises et exactes. Toutes les données concernant le caractère comestible de plantes ou de champignons sont fournies à titre strictement informatif. Les auteurs et les éditeurs ne peuvent être tenus pour responsables des erreurs ou omissions, et de l'utilisation qui pourrait être faite de ce guide.

GLOSSAIRE BOTANIQUE

Aisselle : angle formé par l'insertion d'une feuille ou d'un rameau sur la branche qui les porte.

Annuelle : plante à cycle végétatif d'une durée d'un an. Exemple : tabouret des champs.

Arille : appendice charnu entourant les graines de certains arbres, comme chez l'if commun.

Baie : fruit succulent, à nombreuses graines et péricarpe charnu, constitué d'un épicarpe externe, d'un mésocarpe et d'un endocarpe. Exemple : groseilles.

Bisannuelle : plante à cycle végétatif d'une durée de deux ans, fleurissant généralement dans sa dernière année. Exemple : panais.

Bractée : feuille réduite, à la base d'une feuille ou d'une inflorescence.

Calice : enveloppe extérieure d'une fleur, généralement constituée par les sépales.

Carpelle : élément de la fleur femelle d'angiosperme, dont la base est l'ovaire.

Corolle : ensemble des pétales d'une fleur.

Drupe : fruit charnu dont l'épicarpe est une pellicule, le mésocarpe est pulpeux, et l'endocarpe, dur et lignifié, entoure le noyau.

Endémique : espèce propre à une région déterminée souvent restreinte.

Étamine : organe reproducteur mâle de la fleur.

Fleurons : minuscules fleurs tubulaires constituant une fleur composée. Exemple : pâquerettes.

Hermaphrodisme : coexistence d'étamines et de carpelles dans une même fleur.

Lancéolé : en forme de fer de lance.

Lenticelle : petite saillie favorisant les échanges respiratoires dans l'écorce de certaines espèces ligneuses.

Nœud : point d'attache d'une ou plusieurs feuilles sur la tige.

Ombelle : inflorescence où tous les pédoncules s'attachent sur un même point de la tige.

Palmée : feuille dont les lobes sont entièrement séparés, comme les doigts d'une main.

Pennée : feuille composée, à folioles disposées de chaque côté du pétiole.

Pétale : pièce de la corolle, souvent bien visible et de couleur vive.

Racine pivotante : racine faiblement ramifiée, s'enfonçant à la verticale dans le sol. Exemple : pissenlit.

Rhizome : tige souterraine rampante, persistant plus d'une saison.

Sépale : pièce du calice généralement verte et en forme de feuille.

Stigmate : renflement terminal du style. Il reçoit les grains de pollen pour assurer la fertilisation.

Stolon : tige horizontale à courte durée de vie, s'enracinant sur sa longueur au niveau de nœuds, pour former de nouveaux pieds. Exemple : fraisier des bois.

Style : prolongement du carpelle, reliant le stigmate à l'ovaire.

Trifoliée : feuille composée, à trois folioles.

Vivace : plante vivant plus de deux saisons.

INDEX

Les numéros de pages en *italique* renvoient aux illustrations.

Un guide de terrain indispensable pour la découverte, l'identification et la dégustation des nombreuses plantes sauvages comestibles qu'offre la nature.

Sur les côtes, dans les champs, les forêts, les jardins, les haies et même les friches, le promeneur rencontre de nombreuses plantes comestibles, à déguster crues ou cuites, en tant que telles ou en aromates. Ce guide de terrain invite à la découverte de plus de 250 fruits, baies, graines, feuilles et jeunes pousses, tiges, racines, herbes, algues, et champignons poussant à l'état sauvage dans la nature. Outre les dimensions, la description, la distribution géographique et saisonnière de chaque espèce, l'ouvrage offre des conseils de récolte, de préparation culinaire et, éventuellement, des méthodes pour la conservation et le stockage des végétaux les moins répandus. Concernant les champignons, les espèces non comestibles ou vénéneuses susceptibles de prêter à confusion sont systématiquement et précisément décrites, pour éviter toute erreur d'appréciation. Par ailleurs, tout au long du texte, de nombreux dessins illustrent les plantes dans le détail afin de faciliter leur identification sur le terrain.

Ian Burrows se passionne depuis son plus jeune âge pour l'environnement, la faune et la flore. Diplômé de biologie et titulaire d'un doctorat de microbiologie, il a été, durant dix ans, maître de conférences de microbiologie de l'université de Papouasie-Nouvelle-Guinée. Il travaille désormais de manière indépendante, encadrant des randonnées ornithologiques, de découverte de la nature ou des plantes comestibles sauvages.

- Un guide très complet qui regroupe une grande variété de végétaux comestibles, des plus communs, tels la mûre ou le cèpe, aux plus méconnus, comme la canneberge ou la massette.

- Des textes clairs, complétés de plus de 250 illustrations détaillées qui favorisent l'identification de chaque espèce.

- Des suggestions pratiques pour préparer et cuisiner les plantes comestibles et des données historiques indiquant leur utilisation passée.



ISBN : 2-603-01462-5

